સાધના





મૂળલેખક :

શ્રી સ્વામી શિવાનંદ



ગુજરાતી અનુવાદક :

શ્રી રસિકભાઇ હિ. સુથાર

ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુ



શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ - શિવાનંદનગર

પ્રકાશક
ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુ
મંત્રી
શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ
શિવાનંદનગર



પ્રથમ ગુજરાતી આવૃત્તિ – ૧૯૬૭



પ્રાપ્તિસ્થાન
દિવ્ય જીવન, વીરનગર
(જી. રાજકોટ) સૌરાષ્ટ્ર

મુદ્રણસ્થાન
કાઠિયાવાડ ટાઇમ્સ પ્રેસ
રાજકોટ

***

કિંમત રૂા. ૧૨–૦૦

પ્રકાશકીય....

'સાધના' પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં પ્રકાશિત કરતાં આનંદનો અનુભવ થાય છે. સાધના સુખની ચાવી છે. સાધનાની સહાયથી માનવી આ સંસાર સાગર તરી જાય છે. સાધના માનવ જીવનમાં દિવ્ય જ્યોતિ પ્રકટાવે છે. સાધના દ્વારા જ માનવી ઇશ્વરત્વ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સાધના એટલે નિરંતર અભ્યાસ અને અદમ્ય ઉત્સાહપૂર્વક અંતિમ ધ્યેય માટે પ્રવૃત્ત થવું. સાદી ભાષામાં કહીએ તો સાધના એટલે સતત પુરૂષાર્થ, તે પુરૂષાર્થ સમજપૂર્વકનો હોવો જોઇએ અને ક્રમિક પણ, આ રીતે જો માનવી સાધના માટે કટિબદ્ધ બને તો તે સિદ્ધાવસ્થા અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આજે સમાજના સર્વ ક્ષેત્રમાં બન્યું છે તે પ્રમાણે, આ ક્ષેત્રમાં પણ માનવીને થોડું કરી વધારે લેવું છે. તેને પોતાને ખાસ પ્રયત્ન કરવો નથી અને ચમત્કારથી ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવું છે. સહેલાઇથી પ્રાપ્ત સંત-કૃપાથી તેને દુન્યવી સુખ મેળવવું છે. આ કાંઇ માનવ સર્જિત નિયમ નથી કે ત્યાં માનવી તેની બુદ્ધિ લડાવી શકે. :આ તો ઇશ્વરનો અટલ નિયમ છે કે જે માનવી પ્રબળ આધ્યાત્મિક પુરૂષાર્થ કરે તેના પર ઇશ-કૃપા અવતરે. આ સત્ય છે. આ અટલ નિયમ છે. માનવી તેમાં માને કે ન માને પરંતુ તેના પર આ નિયમનું વર્ચસ્વ છે અને રહેશે. પ્રત્યેક સાધક આ વસ્તુને બરાબર સમજે, વિચારે અને પછી તે રસ્તે જવાનો પ્રારંભ કરે.

સાચા સત્યના જિજ્ઞાસુઓને માર્ગદર્શન આપવું, તેમને પ્રેરણા આપવી અને તેઓમાં જાગૃતિ લાવવી-એ શ્રી સ્વામી શિવાનંદનું કાર્ય હતું. સ્વામીજી કહે છે કે આધ્યાત્મિક જીવન નિર્માણના ત્રણ આધાર સ્થંભ છે :- નિશ્ચિત આદર્શ, ચોક્કસ કાર્યક્રમ અને સુવિચારની પૃષ્ઠભૂમિ. પ્રત્યેક માનવીએ પહેલાં આદર્શ નિશ્ચિત કરી લેવો જોઇએ. એ શક્ય છે કે સૌ કોઇનો આદર્શ એક સરખો હોઇ શકે નહિ. ત્યાર પછી એ આદર્શને મૂર્તિમંત કરવા માટે ચોક્કસ કાર્યક્રમ વિચારી લેવો જોઇએ. નિશ્ચિત કાર્યક્રમ વિના ઉન્નતિ શક્ય બને નહિં. સાથે સાથે એ પણ સમજી લેવું જોઇએ કે આ કાર્યક્રમ ઘડવાનું કાર્ય બહુ સહેલું નથી. આ માટે સાધકે પોતાનું માપ કાઢી લેવું જોઇએ. તેના સંજોગોને બરાબર તોળવા જોઇએ. આ કાર્યમાં જેઓ આ રસ્તે ગયા હોય તેમનું માર્ગદર્શન મેળવવું જોઇએ અહીં છે ગુરૂની આવશ્યકતા અથવા તો ઉપયોગિતા, ગુરૂ માર્ગદર્શન આપે છે, પ્રેરણા પણ આપે છે, આમ છતાં સાધના તો સાધકે જાતે જ કરવાની છે. તે ભૂલવું જોઇએ નહિ. ગુરૂ કાંઇ સાધના કરી આપશે નહિ. સાધના દરમ્યાન સુવિચાર અથવા તો ઇશ્વરનો સતત વિચાર અથવા નામ-જપ આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત સાધકે નીચેનાં સત્યો હંમેશ યાદ રાખવાં જોઇએ.

૧. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ક્રમિક થાય છે

૨ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આંતરિક સંગ્રામ અનિવાર્ય છે.

૩. પ્રબળ મુમુક્ષત્વ નહિ હોય તો પ્રગતિ શક્ય બનશે નહિ.

૪. પોતાની જાતને સર્વ પ્રકારનાં પ્રલોભનોથી સુરક્ષિત રાખવી જોઇએ.

૫. વિવેક, વૈરાગ્ય અને સત્સંગ-તેને માટે સુરક્ષાનાં સાધનો છે.

આ પુસ્તકમાં સર્વ પ્રકારની સાધનાનું વિસ્તૃત વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. સાધક જગત માટે આ પુસ્તક એક વરદાન સમાન બની શકાય.

મૂળ ગ્રંથ અંગ્રેજીમાં છે તેનો હિંદીમાં અનુવાદ થયો. હવે તે ગુજરાતી જનતા સમક્ષ પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે. આ કાર્યમાં ઘણા ભાઈઓની સહાય છે. કોઈએ આર્થિક સહાય આપી. કોઈએ બૌદ્ધિક સહાય આપી. કોઈએ શારીરિક સહાય આપી મારા મિત્ર અને સાધક શ્રી રસિકભાઈ હિ. સુથારે ઘણો શ્રમ લઈને અનુવાદ કરી આપ્યો. શ્રી કાશ્મિરાબેને ઘણી ઝડપે થોડો અનુવાદ અને પ્રૂફ જોવાનું કાર્ય કરી આપ્યું. તેમજ કાઠિયાવાડ ટાઈમ્સ પ્રેસની સહાયથી મુદ્રણ આ પુસ્તક અખિલ ભારત દિવ્ય જીવન પરિષદ સમયે તૈયાર કરી શકાયું છે. તેઓના પર પરમ કૃપાળુ પરમાત્માના આશીર્વાદ હો.

આ પુસ્તક સૌને માર્ગદર્શક બને એવી પ્રાર્થના.

પ્રકાશક



મનનુ સંતુલન હંમેશા જાળવો, હંમેશ પ્રસન્ન ચિત્ત રહો. સદ્‌વિચાર, ઇશ્વરી સંગીત, પ્રાર્થના, કીર્તન, પ્રાણાયામ વગેરે શુભ ભાવના વડે ઉદાસીનતા અને નિરાશાને હાંકી કાઢો, સાચા સુખની ભાવના પર ધ્યાન કરો.

ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક યોગપંથ પર આગળ વધો. તમારી કુશળતા અને દક્ષતાનો ઉપયોગ કરો. વિચારો અને કામનાઓને મારી હઠાવો. ભાગ્ય પર અવલંબન ન કરો. સિંહની માફક નિડર બનો...

મનને હંમેશ સ્થિર રાખો. તેને ઇશ્વર સાથે જોડી દો. જે ધૈર્યથી ખેડૂત વરસતા વરસાદમાં, કડકડતી ઠંડીમાં કે ધોમ તાપમા ખેતરમાં હળ ખેડે છે તેવા ધૈર્યથી સાધના પંથે આગળ ધપો. સાધનામા ખૂબ જ નિયમિત બનો.



બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી　　　મહા સમાધિ : ૧૪-૮ ૧૯૬૩

વિશ્વપ્રાર્થના

ઓ ! સ્નેહ અને કરૂણામૂર્તિ પૂજ્યપ્રભુ !

તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !

તું સચ્ચિદાનંદઘન છે.

તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.

તું સર્વાન્તર્યામી છે.

અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.

શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.

અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ કે જેથી,

અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.

અમને અહંકાર, કામ, લોભ અને દોષથી મુક્ત કર

અમારૂં હૃદય દિવ્યગુણોથી ભરી દે.

બધાં જ નામ રૂપોમાં તારૂંજ દર્શન કરીએ.

બધાં જ નામ રૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.

હંમેશાં તારૂં જ રટણ કરીએ, તારૂં જ સ્મરણ રહે,

તારો જ મહિમા ગાઈએ.

કેવળ તારૂં જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે.

અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.

હરિ ૐ તત્સત્

પ્રસ્તાવના

સાધના શબ્દની ઉત્પત્તિ 'સાધ્' ધાતુ પરથી થઇ છે. તેનો અર્થ પ્રયત્ન કરવો, કોઈ વિશેષ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયાસ કરવો જે આવો પ્રયત્ન કરે છે, તે સાધક કહેવાય છે. જો વાંછિત ફળ–સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થઇ ગઇ હોય તો તેને સિદ્ધ કહે છે. જેને બ્રહ્મનુ પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હોય, તે પૂર્ણ સિદ્ધ કહેવાય છે. સાધના વિના આત્મદર્શન અથવા ઈશ્વર–દર્શન સંભવિત થતું નથી. સાધના અને અભ્યાસ એ બંને પર્યાયવાચી શબ્દો છે. જે સાધના વડે પ્રાપ્ય છે, તેને સાધ્ય કહે છે. ઈશ્વર–સાક્ષાત્કાર જ (સાધકનું) સાધ્ય અથવા લક્ષ્ય હોય છે. આ પુસ્તકમાં બ્રહ્મ–સાક્ષાત્કાર માટે સાધનાના લગભગ બધા પ્રકારોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એનું ક્ષેત્ર સર્વગ્રાહી છે.

જો આપ શીઘ્ર ઉન્નતિ કરવા ઇચ્છતા હો આપને ઉચિત પ્રકારની સાધનાની જાણ થઇ જવી જોઈએ. જો આપ આત્માવલંબી હો તો આપ પોતે જ રોજના અભ્યાસ માટે સાધના પસંદ કરી શકશો. જો આપમાં આત્માર્પણનો ભાવ હશે, તો આપના ગુરૂદેવ પાસેથી પોતાને માટે ઉપયોગી એવો સાધના પ્રકાર પ્રાપ્ત કરી લેશો તથા ગભીર શ્રદ્ધા સહિત તેનો અભ્યાસ કરશો.

ૐ ! તે પૂજ્ય પરમાત્માને નમસ્કાર હો. જેનાથી મહત્તર આ જગતમાં કંઈ પણ નથી તથા જે આ જગતથી પર છે.

આપ નાહક પોતાનું બંધન દીર્ઘકાળ પર્યંત બાંધી રાખો છો ! હમણાં ને હમણાં આપનો જન્માધિકાર શા માટે પ્રાપ્ત કરી લેતા નથી ? હજી સુધી આપ આપના બધનને તોડતા નથી. વિલંબનો અર્થ છે કષ્ટોની વૃદ્ધિ, આપ કોઈ પણ ક્ષણે બંધનને તોડી શકો છો. એ આપની શક્તિની વાત છે. હમણાં જ કરો ઊભા થાઓ, કટિબદ્ધ થાઓ, ઉગ્ર ને અનવરત સાધના કરો. મુક્તિ મેળવી નિત્ય સુખનો ઉપયોગ કરો.

અનુશાસન, તપ, આત્મસંયમ તથા ધ્યાન દ્વારા નિમ્ન પ્રકૃતિને ઉચ્ચ પ્રકૃતિની દાસી બનાવી દો. એ જ આપની મુક્તિનો ઉત્સવ છે.

આપની અંદરનું ઈશ્વરત્વ આપની બહારના પદાર્થો કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે. તેથી કોઈ પણ વસ્તુનો ભય ન રાખો. આપના અંતરાત્મા પર જ નિર્ભર રહો. અંતર્દષ્ટિ દ્વારા મૂળમાંથી શક્તિ મેળવો.

ત્યાગ વિના આપ કદાપિ સુખી થવાના નથી. ત્યાગ વિના આપ કોઇ દિવસ વિશ્રામ નહીં મેળવી શકો. તેથી બધું જ તજી દો. સુખ પર અધિકાર મેળવો. ત્યાગને જ સર્વશ્રેષ્ઠ માનો.

પોતાની જાતને સુધારી લો. ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરો. હૃદયને શુદ્ધ બનાવો. વૃત્તિઓને શાંત કરો. ઉછળતા આવેગોને સ્થિર કરો. બહિર્મુખી ઇન્દ્રિયોને સમેટી લો. વાસનાઓનો નાશ કરો. આમ કરવાથી આપ ગંભીર ધ્યાનમાં મહિમાવાન આત્માનાં દર્શન કરશો.

પૂર્ણ સ્વતંત્રતા તથા નિર્વાણની પ્રાપ્તિનાં પાંચ સાધનો છે. એમનાં વડે જ પરમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ છે સત્સંગ, વિવેક કે વૈરાગ્ય, 'હું કોણ છું ?' નો વિચાર તથા ધ્યાન એ જ સ્વર્ગ છે, એ જ ધર્મ છે. એ જ સર્વોત્તમ સુખ છે.

સૌ પહેલાં ભલા બનો, પછી ઈન્દ્રિયોનું દમન કરો. પછી નિમ્ન મનને ઉચ્ચ મન દ્વારા પરાજિત કરો. ત્યારે ઈશ્વરીય જ્યોતિનું અવતરણ થશે.

જરાય ઉતાવળ કર્યા વિના શાંતિપૂર્વક, સંલગ્નતાપૂર્વક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. આપ એકદમ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી લેશો.

આધ્યાત્મિક જીવન કઠિન અને શ્રમપૂર્ણ છે. તેને માટે સતત સાવધાની તથા ઉત્સાહની જરુર છે. ત્યારે જ નક્કર ઉન્નતિ સંભવે છે.

આપે પોતે જ અજ્ઞાનને કારણે કેદખાનાની દીવાલો આપને માટે ઊભી કરી છે. આપ વિવેક તથા 'હું કોણ છું ?' ના વિચાર દ્વારા આ દીવાલોને જમીનદોસ્ત કરી શકો છો.

કષ્ટ મનુષ્યને શુદ્ધ બનાવે છે. તેઓ પાપ તથા મલિનતાને બાળી નાખે છે. ઈશ્વરત્વ વધુ ને વધુ પ્રગટ થવા લાગે છે. તેનાથી આંતરિક-શક્તિ મળે છે, ઇચ્છા-શક્તિ વિકસિત થાય છે તથા તિતિક્ષા-શક્તિ વધે છે. તેથી કષ્ટો પણ અપ્રગટ રૂપે વરદાન છે.

ધ્યાન વખતે પ્રકાશનું એક કિરણ આપના માર્ગને પ્રકાશિત કરશે. તેનાથી આપને ખૂબ ઉત્સાહ અને આંતરિક બળ મળશે. આથી આપ વધુને વધુ સાધના કરવા પ્રેરાશો. ધ્યાનની ગંભીરતા વધ્યા પછી ચૈતન્ય શરીરથી પર થયા બાદ આપ આ પ્રકાશ-કિરણનો અનુભવ કરશો.

આત્માની સુષુપ્ત શક્તિઓનું જાગરણ એ જ જીવન છે. દિવ્ય જીવન જીવો. ધ્યાન, જપ, કીર્તન તથા સ્વાધ્યાય દ્વારા વિચારોને ઉન્નત બનાવો.

શાશ્વત જીવનની સરિતામાં સ્નાન કરો, ડૂબકી મારો. તરો અને આનંદ કરો.

સૂર્યસ્નાન દ્વારા શરીરને સ્વસ્થ બનાવો. નિત્ય વસ્તુ આત્મામાં સૂર્યસ્નાન દ્વારા આત્માને સ્વસ્થ બનાવો. આપ સુંદર સ્વાસ્થ્ય તથા શાશ્વત જીવન પ્રાપ્ત કરશો.

આત્મા રૂપી પુષ્પની કળીનું ઊઘડવું તે જ પૂજા છે. પૂજા જ જીવન છે, પૂજાથી જ નિત્ય જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. આપ યુદ્ધમાં લાખો મનુષ્યોને જીતી શકશો, પરંતુ મન પર વિજય મેળવવાથી જ આપ સાચા અર્થમાં વિજેતા બની શકશો.

જ્યાં સુધી આપની ઇન્દ્રિયો પરાજિત ન થાય ત્યાં સુધી આપને તપ, દમ અને પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઇએ.

જ્યારે વીજળીનો ગોળો અનેક ઘડીઓવાળા કપડાંથી ઢાંકેલો હોય છે, ત્યારે તેનું પ્રખર તેજ પ્રાપ્ત થતું નથી, એક પછી એક પડ ઉખેડતા જાઓ અને તેજ ધીમે ધીમે પ્રખરતર થતું જાય છે તેવી જ રીતે સ્વયંપ્રકાશિત આત્મા પડળ પંચકોશોથી ઢંકાયેલો છે. ધ્યાન અથવા 'નેતિ-નેતિ' ના અભ્યાસ દ્વારા એક પછી એક કોશ ઉતારતા જાઓ. આત્માનો ઉજાશ વધતો જશે.

શાંત ચિત્તે બેસી જાઓ. શરીર તથા મન પર પોતાનું આધિપત્ય સ્થાપી દો. પોતાના હૃદયરૂપી ઓરડામાં ચક્કર લગાવો તથા ગંભીર મૌન-સાગરમાં નિમગ્ન થઈ જાઓ. આ નિઃશબ્દ વાણી સાંભળો.

પડેલાં હૃદયને યોગ્ય બનાવો, પછી યોગની નિસરણી પર સાહસ ને અવિચલ ઉત્સાહપૂર્વક આગળ વધો. જલ્દી ઉપર ચઢો ઋતમ્ભરા પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત કરી જ્ઞાન મંદિરમાં પ્રવેશો. ત્યાં ધર્મ મેઘથી અમૃતની વર્ષા થાય છે.

નિશ્ચિત દીવાલો પર આધ્યાત્મિક જીવનનું મંડાણ કરો. ઇશ્વર કૃપા તથા ચારિત્ર બળ જ પાકો પાયો છે. ઈશ્વર તથા તેના સનાતન નિયમને શરણે જાઓ. આ પૃથ્વી તથા સ્વર્ગમાં એવી કોઈ શક્તિ નથી જે આપના માર્ગમાં વિઘ્ન નાખી શકે. આત્મસાક્ષાત્કારમાં સફળતા નિશ્ચિત છે. આપને માટે નિષ્ફળતા છે જ નહીં. આપના માર્ગ પર પ્રકાશ છે. બધું જ પ્રકાશમય છે.

સાધના એટલે કોઇપણ આધ્યાત્મિક અભ્યાસ જેના વડે ઇશ્વરને પ્રાપ્ત કરી શકાય. સાધના એવું સાધન છે જેના થકી જીવનના લક્ષ્યને પામી શકાય, યોગ્યતા રૂચિ તથા ઉન્નતિના સ્તર પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિમાં સાધનાની ભિન્નતા હોય છે દરેક માણસે પોતાને અનુકૂળ સાધના અવશ્ય ગ્રહણ કરી લેવી જોઇએ, જેથી પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થાય. સાધ્ય તે વસ્તુ છે, જેને સાધના દ્વારા આપણે મેળવી શકીએ. એ ઈશ્વર અથવા આત્મા અથવા પુરૂષ છે.

જેઓ ભક્તિ માર્ગને અનુસરે છે તેમણે જપ અથવા ભાગવત કે રામાયણનો સ્વાધ્યાય કરવો જોઇએ. શ્રવણ, સ્મરણ, કીર્તન, વંદન, અર્ચન, પાદસેવન, સખ્ય, દાસ્ય તથા આત્મ નિવેદન — આ નવધા ભક્તિ દ્વારા ભક્ત ઉચ્ચ કોટિની ભક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ભક્તે વ્રત, અનુષ્ટાન, પ્રાર્થના માનસિક પૂજા પણ કરવી જોઇએ, તેણે અન્યની નારાયણ ભાવે સેવા કરવી જોઇએ. ભક્તયોગીને માટે આ જ સાધના છે.

જે કર્મયોગને અનુસરે છે તેણે પીડિત માનવતા તથા સમાજની વિવિધરૂપે નિષ્કામ સેવા કરવી જોઇએ. તેણે કર્મફળ ઇશ્વરને અર્પિત કરી દેવાં જોઇએ. પોતાને જ ઈશ્વરના હાથના નિમિત્ત માત્ર સમજી તેમણે પોતે કર્તા હોવાનો ભાવ તજી દેવો જોઈએ, સ્વાર્થમાંથી મુક્ત થઈને ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવું જોઇએ. પોતાના જીવનને માનવસેવા માટે પૂરેપૂરૂં હોમી દેવું જોઇએ. તેણે એમ માનવું જોઇએ કે આખું જગત ઇશ્વરમય છે. આ ભાવથી સેવા કરવાથી કાળાન્તરે ચિત્ત શુદ્ધ થઈ જાય છે આ કર્મયોગીઓની સાધના છે, એક પોતે જ લક્ષ્ય નથી. ઘણા ભ્રમને વશ થઇને આમ માની લઇને ઉન્નત સાધનાનો અભ્યાસ કરતા નથી. તેમણે ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિનો અભ્યાસ કરી પરમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

રાજયોગી આઠ તબક્કામાંથી થઇને ધીરે ધીરે સીડી પર ચડે છે. શરૂઆતમાં તે યમનિયમનું પાલન કરે છે. આસન સ્થિર બનાવે છે. તે પ્રાણાયામ દ્વારા મનને સ્થિર કરે છે તથા નાડીઓનુ સંશોધન કરે છે. પ્રત્યાહાર, ધારણા તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરીને સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. સંયમ દ્વારા વિવિધ સિદ્ધિઓ તેને વરે છે. તે ચિત્તની બધી વૃત્તિઓનો નિરોધ કરે છે.

જે જ્ઞાન માર્ગ અથવા વેદાન્તનું અવલંબન કરે છે, તેમણે સર્વપ્રથમ સાધન ચતુષ્ટય-વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટસંપત્ તથા મુમુક્ષુત્વથી યુક્ત થવું જોઇએ. પછી તેઓ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરૂ પાસે જાય છે; તથા તેમની પાસે શ્રુતિઓનું શ્રવણ કરે છે. શ્રવણ મનન તથા નિદિધ્યાસનના અભ્યાસથી તેઓ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરે છે, પછી જ્ઞાની આનંદમાં મસ્ત બની જઇ બોલી ઊઠે છે, 'આત્મા એક જ છે ને અદ્વિતીય છે. આત્મા જ એક સત્ય છે. હું બ્રહ્મ છું, હું

હું શિવ છું. આ બધું બ્રહ્મ છે.' જીવન્મુક્ત માનવી આત્માને બધા ભૂતોમાં ને બધા ભૂતોને આત્મામાં જુએ છે.

હઠયોગના સાધકોએ કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ બનવું જોઇએ મુદ્રા, બન્ધ, આસન તથા પ્રાણાયામ દ્વારા મૂલાધાર ચક્રમાં પ્રસુપ્ત કુંડલિની શક્તિને જગાડવામાં આવે છે. તેમણે પ્રાણ અને અપાનને સંયુક્ત કરી આ સંયુક્ત વાયુપ્રવાહને સુષુમણા નાડી દ્વારા લઇ જવો જોઇએ. કુંભક દ્વારા ગરમી વધે છે તથા કુંડલિની સાથે વાયુ વિભિન્ન ચક્રોમાં થઈને સહસ્રાર ચક્રમાં જાય છે. સહસ્રાર ચક્રમાં જ્યારે કુંડલીની ભગવાન શિવને મળે છે, ત્યારે યોગી પરમ શાંતિ, સુખ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

જીવનનું ધ્યેય ભગવત્-સાક્ષાત્કાર અથવા આત્મ સાક્ષાત્કાર છે આ બધાનું લક્ષ્ય એમાં વર્ણ, રાષ્ટ્રીયતા, શૈક્ષણિક લાયકાત, સામાજીક પરિસ્થિતિ, જાતિનુ સંપ્રદાય, અને સ્ત્રી પુરૂષનો કોઈ અપવાદ નથી. બધા પ્રાણીઓ ચેતન અથવા અચેતન અવસ્થામાં આ લક્ષ્ય તરફ પ્રગતિશીલ છે. મનુષ્યનું જીવન આત્મિક છે, તે તેને ભુલી ગયો છે, તેનું ઇહલૌકિક જીવન આ આત્મિક જીવનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે છે. આ વિસ્મૃત આધ્યાત્મિક જીવનની પુનઃ પ્રાપ્તિ જ તેની ઇહલૌકિક જીવનના સંઘર્ષની પૂર્ણતા તથા તેની સફળતા તથા ઉપલબ્ધિઓની પૂર્ણતા છે. જ્યારે મનુષ્ય ભગવત સાક્ષાત્કારની પાછળ લાગે છે અને તે પોતાને સીમાયુક્ત ક્ષુદ્ર તથા વિનાશશીલ પદાર્થોમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત બનાવવા માટે સંઘર્ષરત થાય છે ત્યારે તેના માનવ વ્યક્તિત્વનું પૂર્ણ સૌંદર્ય, તેના અસ્તિત્વનું પૂર્ણ ગાંભીર્ય તથા તેની પ્રકૃતિની ગરિમા અને મહિમા પ્રગટ થાય છે,

સંકલ્પ અને ઇચ્છા માત્રથી જ પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થતી નથી, આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એક મહાન કાર્ય છે. શ્રુતિઓએ આ સંઘર્ષને 'ક્ષુરસ્ય ધારા' એવી સંજ્ઞા આપી સાધક જ્યાં સુધી ભગવત્ સાક્ષાત્કાર પામે નહી ત્યા સુધી એક બલિદાન પછી બીજું બલિદાન દેવું પડે છે. એક કઠોર પરીક્ષા પછી બીજી કઠોર પરીક્ષામાથી પસાર થવાનુ હોય છે. તથા એક સમસ્યા પછી બીજી સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવાનો હોય છે. અતૃપ્ત આધ્યાત્મિક પિપાસા, અખૂટ ઉત્સાહ અને ગભીરતા, મનની એકાગ્રતા તથા ગમે તે ભોગે લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો નિશ્ચય આ જ હથિયારોથી ઇશ્વરની શોધ કરવા નીકળનાર વ્યક્તિએ સજ્જ થવુ પડશે, ત્યારે નક્કી તેને આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થશે જ અને તે સંતના રૂપમાં વિભાસિત થશે.

આ 'સાધના' પુસ્તક સાધકો માટે બહુ જ ઉપયોગી છે. કારણ કે આમાં યોગના વિભિન્ન સ્વરૂપો તથા યોગાભ્યાસનું સંપૂર્ણ ને વિસ્તૃત વિવેચન છે. આમાં સાધકોના જીવનમાં ઉત્પન્ન થતી સમસ્યાઓની પર્યાલોચના કરવામાં આવી છે તથા તેના સમાધાનના કેટલાંક સૂચનો પણ આપ્યાં છે. વીર સાધક ! શાશ્વત જીવન, ચિરન્તન જ્યોતિ તથા અનંત આનંદના પથ પર દૃઢતાપૂર્વક આગળ વધો, ભગવાનની પ્રાપ્તિ માટે આપ જે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો, તેમાં સર્વશક્તિમાન પ્રભુ આપને સાથ આપે.

— સ્વામી શિવાનંદ



ભલાઈ અને સૌજન્ય તમારા જીવનનું ધ્યેય અને આદર્શ બનો !

તમે બધા ભલા થાઓ અને પરમાત્મ દશાને પ્રાપ્ત કરો.

સર્વશક્તિમાન પ્રભુ પાસે પૂર્ણ આત્માર્પણ કરો. તમારા મનને પ્રભુમાં જ સ્થાપો. બધાં જ નામરૂપોમાં તેનું જ દર્શન કરો તેના નામનાં ગીતો ગાઓ તે જ તમારો પથદર્શક અને પ્રકાશ છે. તે તમને ઉત્સાહિત કરશે જેવી રીતે પ્રહ્લાદની રક્ષા કરી હતી તેવી જ રીતે તે તમારી બધી જ મુસીબતો દૂર કરશે.

મનુષ્યની કામનાઓ અનુસાર ઈશ્વર તેને અનુકૂળ વાતાવરણ સર્જે છે કે જેથી તેઓ પોતાની કામનાની પૂર્તિ કરી શકે અને વિકાસ સાધી પ્રગતિને પંથે આગળ વધે. આ પ્રકૃતિનો સિદ્ધાંત છે. જો તમે આને બરાબર સમજી લઇ તેવી રીતે વર્તન કરો કે જેથી આ સિદ્ધાંત તમારો સહાયક બની જાય. જ્યાં સુધી તમે આ નિયમનું ઉલ્લંઘન કરશો ત્યાં સુધી કોઇ પણ કામમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ. તેને અનુકૂળ તમારાં કાર્યો કરો તો તમે શીઘ્ર ઇશ્વરીય ચેતના પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ



શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી (પ્રમુખ દિવ્ય જીવન સંઘ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી કહે છે....

સ્વામી ચિદાનંદજી કહે છે : મનુષ્ય જીવન અલ્પ, ક્ષણિક અને ક્ષણભંગુર હોવા છતાં મહાન આશીર્વાદ રૂપ છે, કેમકે મનુષ્ય સદાચારથી અનંત શાશ્વત અને દિવ્ય ગ્રાતત્ય પ્રતિ પ્રગતિ કરે છે, અને એથી જ આ દુનિયા અપૂર્ણ અને ખામીઓથી ભરપુર હોવા છતાં આશીર્વાદ રૂપ છે. તમેા સૌ સુખ માટે સતત ઝંખેા છેા પરંતુ તે કયાં છૂપાએલ છે, તેથી અનભિજ્ઞ હોવાથી બાહ્ય ચીજવસ્તુઓમાં તેને નિહાળી, નિરાશા અને દુઃખના બીજ રેાપેા છેા.

જ્યાં સુધી તમે તમામ દુન્યવી દુઃખેાથી પર થઇ નિષ્કલંક જગ્યા પ્રાપ્ત નહીં કરેા ત્યાં સુધી તમારૂં નિરર્થક ભ્રમણ અટકશે નહિ આ જ ઇશ્વર છે, કેમકે ઇશ્વર એ જ પરમ સુખ છે અને તેથી જ આપણી સુખની સતત ઝંખના માત્ર ઇશ્વરમાં જ સંતૃપ્ત થશે. આપણે શાંતિ જોઇએ છીએ અને તે શાંતિ માત્ર ઇશ્વરમાં જ મળશે કેમકે ઇશ્વર એ જ શાંતિ છે. નિર્ભયતા અને સ્વતંત્રતાનું અસ્તિત્વ દિવ્યતામાં જ સમાએલું છે, જે મૃત્યુથી પર છે અને જ્યાં પહેાંચ્યા પછી દુઃખદાયક પુનર્જન્મ અને મૃત્યુ સદાને માટે અટકી જાય છે. આથી તમેા અમર બનશેા અને સંપૂર્ણ નિર્ભયતા અને સ્વતંત્રતામાં સ્થિત થશેા. આવી સ્થિતિને જ "કૈવલ્ય મેાક્ષ" કહેવાય છે, જ્યાં પહેાંચ્યા પછી બધાં જ બંધનેા શમી જાય છે અને ઇશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા સદાને માટે મુક્તિ મેળવી પરમ ધ્યેયને હાંસલ કરી એવી સ્થિતિને પહેાંચશેા જ્યાં સદાનંદ અને નિરવ શાંતિ સિવાય કશું જ નથી

ઉપર્યુક્ત સ્થિતિએ પહેાંચવા માટેનું વિજ્ઞાન એટલે જ 'યેાગ'. ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટેનેા શિવ માર્ગ છે. આ વિજ્ઞાનમાં વ્યવહારૂ અને પદ્ધતિસરનેા અભ્યાસ દર્શાવેલ છે, જેને આપણે સાધના કહીએ છીએ. ટૂંકમાં યેાગનેા સતત પ્રમાણિક પ્રયત્ન એટલે જ સાધના. સાધના યેાગનેા સાચેા અભ્યાસ કરવાનું સૂચવે છે તદુપરાંત મનુષ્યને પરમ લક્ષ્ય પ્રતિ પહેાંચવા વ્યવસ્થિત અને પદ્ધતિસરનેા માર્ગ સૂચવે છે. તે તમારેા પરમ પ્રિય મિત્ર છે અને તેમાં જ પરમ સુખ સમાએલું છે. તે ધન, દેાલત અને ઐશ્વર્ય છે. સાધના તે તમારા જીવનની પવિત્ર ઉમદા ફરજ છે, કેમકે તે તમને દિવ્ય બનાવશે. આત્મ સંયમ અને પવિત્રતા સાધનાના મૂળ છે.

સાધના નૈતિક પરિપૂર્ણતા અને પવિત્ર આચાર છે. સાધનાની પ્રગતિ માટે નિય-મિતતા, શુદ્ધ ભાવ અને ખંત આવશ્યક છે. ગુરુની સેવા, માનવજાત સેવા, અને ઇશ્વરની

પ્રાર્થના વગેરે સાધનામાં મદદકર્તા છે. માથાના આવરણમાં નમ્રતા તેનું રક્ષણ કરે છે. સત્ય શક્તિ અર્પે છે શ્રદ્ધા સ્થિરતા બક્ષે છે અને આ રીતે સાધનામાં પ્રગતિ થાય છે. સાધનાની પરાકાષ્ટા એટલે ઈશ્વરના નજરોનજર દર્શન. તે આત્માને અનુભવે છે. ભક્તિ, જ્ઞાન, સેવા વિગેરે એકબીજાથી વિરુદ્ધ નથી, પરંતુ એકબીજામાં સમાયેલાં છે. તે અરસપરસ એકબીજાને ટેકો આપે છે. સાધના એ જીવનથી પર (દૂર) નથી. તમારૂં આખું જીવન એટલે જ દિવ્યતાને પહોંચવા માટેની રીત. જો કે સેવા, ભક્તિ, જ્ઞાન, ચિંતન અને વિવેકબુદ્ધિથી પણ પણ ધ્યાન પ્રાપ્ત કરી આત્માને (ઓળખી શકાય છે) જાણી શકાય છે

ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદનું આ કિંમતી પુસ્તક માત્ર યોગ અને સાધના માટે જરૂરી હકીકતોથી ભરપુર જ્ઞાનકોષ જ નથી, પરંતુ સાધકોને દિવ્ય જીવન અને ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે અમુલ્ય આધ્યાત્મિક સૂચનાઓ અને વ્યવહારૂ હકીકતો દર્શાવનાર સંક્ષિપ્તમાં મહાન ગ્રંથ છે. આ પુસ્તક ગુરૂદેવની જીવંત પ્રેરણાથી ભરપુર છે. આશા છે કે આ પુસ્તક વાંચનારને ગુરૂદેવના આશીર્વાદ અવશ્ય મળશે જ.

આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ અસંખ્ય રીત અને પદ્ધતિઓમાં અટવાઇ જશો નહિ. સામાન્ય બુદ્ધિ વાપરી ડાહ્યા બનજો. તમે જે સ્થિતિએ છો ત્યાંથી પ્રગતિ કરવામાં અનુકૂળતા આવે તે જ પદ્ધતિઓ પસંદ કરજો. શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી અનુસરજો શ્રી બૃહદ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના વ્યવસ્થાપક ડૉકટર શ્રી શિવાનંદ અધ્વર્યુંએ ગુરૂદેવનું આ હિન્દી પુસ્તકનું ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ કરી પ્રસિદ્ધ કરી ગુજરાતી સમાજની ઉત્તમ સેવા કરી છે.

તેઓશ્રી અને તેમના ઉમદા કાર્યકરોએ ખૂબ જહેમત ઉઠાવી નિઃસ્વાર્થભાવે ભક્તિભાવથી જે કાર્ય કર્યું છે તેને માટે આપણે સૌ આભારી છીએ.

આપણે ઇચ્છીએ કે પરમકૃપાળુ પરમાત્માના અસીમ આશીર્વાદ તેઓ સૌ પર સતત રહેા. આ પુસ્તક વાંચનાર વાંચક વર્ગ ઉપર પણ પરમાત્માના અસીમ આશીર્વાદ રહેા.

હરિ ૐ તત્સત્.

સ્વામી ચિદાનંદજી
પ્રમુખશ્રી
દિવ્ય જીવન સંઘ, ઋષિકેશ.



ஸ்ரீ [illegible]

શ્રી સ્વામી ક્રિષ્નાનંદજી કહે છે....

પ્રભુને પામવાનો આત્માનો પથ એટલે સાધના. સાપેક્ષ તરફથી નિરપેક્ષ તરફ જવાની આધ્યાત્મિક વિકાસની આ ક્રિયા, વિશ્વને ઘડનારા વિભિન્ન પ્રકારના બળો સાથે અભિન્નપણે જોડાયેલી છે. તેથી સાધના તેના સાચા અર્થમાં જોઇએ તો કોઇપણ એક જ દિશામાં લઇ જતી નિશ્ચિત પ્રકારની સરળ પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ તે વૈયક્તિક સાવધાનીને જાગતિક સાવધાની સાથે તાલબદ્ધ રીતે જોડતી જટિલ પ્રક્રિયા છે. જ્યારે આપણે વ્યક્તિ અને વિશ્વ વચ્ચેના અભિન્ન સંબંધોને ધ્યાનમાં લઇએ છીએ ત્યારે સાધનાનું આચરણ ખૂબ જ કઠિન બની જાય છે, જેમ એક વણેલા કાપડના ટુકડામાંથી એક દોરો કાઢી લઇએ અને તે દોરો જેવી રીતે તેની સાથે જોડાયેલા બીજા દોરાઓને અસર કરે છે, તેમ સાધનાના રૂપમાં વ્યક્તિની સાવધાનીપૂર્વકની ક્રિયાઓ જે વિશ્વના બીજા તત્ત્વોનો એક ભાગ છે અને તેમની સાથે નિકટતાથી જોડાયેલ છે તેને તેવી રીતે અસર કરે છે અને જ્યાં સુધી વિશ્વના બીજા વિભાગોને નિયંત્રિત કરતા કાયદાઓને યોગ્ય ન્યાય ન આપે ત્યાં સુધી કોઇપણ પોતાના કાર્યમાં પ્રગતિ કરી શકે નહીં.

આપણા આધ્યાત્મિક પથના આ બાબતના પ્રયત્નમાં સાધનાના માનસશાસ્ત્ર તરફ લક્ષ આપવું જરૂરી છે. "સાધના"નું આ અદ્યતન પ્રકાશન એ સત્યતઃ પરમ પવિત્ર પૂજ્ય સ્વામી શ્રી શિવાનંદની લેખિનીની મહાન સાહિત્યિક પ્રસાદી છે. અને આ પુસ્તક સાધકના માનસશાસ્ત્રીય ઉપકરણની જરૂરિયાત સંતોષી શકશે એમ કહેવું જરાપણ વધારે પડતું નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિએ સાધનામાં કરવી પડતી પૂર્વ તૈયારીઓ સાધનાના આચરણ કરતાં વધુ અગત્યની છે; કારણ કે અવ્યવસ્થિત મનને વર્ષોની જહેમત પછી પણ કાબૂમાં લાવવામાં સફળતા મળતી નથી પરંતુ તેથી સાધનાના આચરણની જરૂરિયાત ઘટતી નથી.

સાધના એ સમજણની (જ્ઞાનની) દ્વિમુખી પ્રક્રિયા છે અને તે સાચી દિશામાં કાર્ય કરવાની પ્રક્રિયા છે આ બાબતમાં આ પગલું એ ઘણુંખરૂં આંતરિક છે. આ સભાન ગતિશીલતા છે જો કે ચર્મચક્ષુને આ દેખાતું નથી છતાં આ જગતના તમામ વ્યાપારો કરતાં વધુ વાસ્તવિક છે. સાધના આચરણના વિસ્તૃત વિષય ઉપર સંપૂર્ણ અને સંક્ષિપ્ત નિબંધ

મળવો ખૂબ જ કઠિન છે, પરંતુ આપણે હવે આનંદિત થવું જોઈએ કે સર્વ સાધકના લાભાર્થે એવું સંપૂર્ણ અને સંક્ષિપ્ત પુસ્તક બહાર પડ્યું છે.

આ મહાજ્ઞાન અંગ્રેજી નહીં જાણનાર માણસોને ખૂબ જ ઉપયોગી થઇ પડશે. એ ખૂબ જ આનંદની વાત છે કે થોડા વર્ષ પહેલાં આ મહા પુસ્તકની હિન્દી આવૃતિ પ્રકાશિત થયેલી છે. હવે અમે અત્યંત હર્ષપૂર્વક જાહેર કરીએ છીએ કે જેઓ ગુજરાતી સિવાય બીજી ભાષા જાણતા નથી, તેમના માટે આ ગુજરાતીમાં આવૃતિ બહાર પડે છે. આ ગુજરાતી આવૃતિના પ્રકાશન પાછળ ડો. શ્રી શિવાનંદ અધ્વર્યુંના અથાક પ્રયત્નો રહેલા છે. અમારે વારંવાર ન કહેવુ જોઇએ કે ન થાકે એવા આ કર્મયોગીના મહાન પ્રેમપૂર્વકના પ્રયત્ને ગુજરાતના લોકોની અવર્ણનીય સેવા કરી છે. અમારી સર્વશક્તિમાન પ્રભુને હાર્દિક પ્રાર્થના છે કે હવે પછીના વર્ષોમાં એક અને અનેકની સેવા કરવા માટે પ્રભુ તેમને વધુ ને વધુ શક્તિ આપો, અને તેમને દીર્ઘજીવન, તંદુરસ્તી અને સમૃદ્ધિ બક્ષો.

— સ્વામી કૃષ્ણાનંદ

ૐ



દિવ્ય જીવન સંઘના આદ્યસ્થાપક

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[તા. ૮-૯-૧૮૮૭ થી તા. ૧૪-૭-૧૯૬૩]

દક્ષિણ ભારતમાં પવિત્ર તામ્રવર્ણી નદી કિનારે આવેલ પટામડાઇ ગામમાં સંત અને દાર્શનિક શ્રી અપાયા દિક્ષિતરના વંશજ શ્રી વેંગુ અય્યરને ત્યાં ૮મી સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૭ ના દિવસે પુત્રનો જન્મ થયો. તેનું નામ હતું કુપ્પુસ્વામી.

તેજસ્વી વિદ્યાર્થી જીવન પસાર કરી સેવા કરવાની ભાવનાથી તેઓ ડૉક્ટર બન્યા. મલાયામાં દશ વર્ષ સુધી ગરીબોની સેવા કરી. આથી સંતોષ થયો નહિ અને ઉચ્ચતમ સેવા કરવા તેઓ ભારત પાછા ફર્યા અને ૧લી જુન ૧૯૨૫ના દિવસે સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યો. ડૉ. કુપ્પુસ્વામી હવે શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી બન્યા.

દશ વર્ષ સુધી સ્વર્ગાશ્રમમાં રહી સાધના કરી અને સૌની સેવા કરી. માનવજીવનનું સર્વોચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત કર્યા પછી, પોતાનું જ્ઞાન અને અનુભવ સમાજમાં વહેંચવા માટે એમણે શિવાનંદ આશ્રમની સ્થાપના કરી અને ૧૯૩૬માં દિવ્ય જીવન સંઘ Devine Life Society ની સ્થાપના કરી

ગંગાજીના જમણે કિનારે આવેલ તેમની કુટિરમાં રહી તેમણે ૨૫ વર્ષ સતત કાર્ય કર્યું. લગભગ ૩૮૦ ઉપરાંત તો તેમણે પુસ્તકો લખ્યાં. આ પુસ્તકોમાં વેદાંત, યોગ અને બીજા આધ્યાત્મિક વિષયો ઉપરાંત જીવન ઉપયોગી ઘણાં વિષયોનો સમાવેશ થાય છે. પુસ્તકો ઉપરાંત સામયિકોનું પ્રકાશન પણ કર્યું.

પુસ્તક લખીને તેમને સંતોષ થયો નહિ. તેઓએ દિવ્ય જીવન સંઘની અનેક શાખાઓ શરૂ કરી અને ત્યાં સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, કિર્તન અને યોગાસનોનો પ્રચાર પણ કર્યો. આ રીતે તેમણે ભારતીય સંસ્કૃતિને ઘણો વેગ આપી સારાયે વિશ્વમાં ભારતની શાન વધારી. એમનાં પુસ્તકોનો અનેક ભાષાઓમાં અનુવાદ પણ થયો છે. આ રીતે તેઓ લાખોને માર્ગદર્શક બની તેમને માનવ જીવનનો ધ્યેય બતાવી, તેમણે તા. ૧૪-૭-૧૯૬૩ના દિવસે મહાસમાધિ લીધી.

દિવ્ય જીવન સંઘ

(પરિચય અને પ્રવૃત્તિ)

ભારતીય સંસ્કૃતિ તેમજ યોગ અને વેદાંતના ઉન્નત સિદ્ધાંતોના પ્રચાર માટે બ્રહ્મલીન સ્વામી શિવાનંદજીએ ૧૯૩૬માં દિવ્ય જીવન સંઘની સ્થાપના કરી.

આ સંસ્થાનું પ્રતીક ચિન્હ બતાવે છે તે પ્રમાણે સેવા, પ્રેમ, સત્ય, અહિંસા, પવિત્રતા, ધ્યાન અને સાક્ષાત્કાર તેના આદર્શ છે. આમાં શ્રદ્ધા ધરાવનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ તેનો સભ્ય બની શકે છે. તેમાં દેશનો, જાતિનો, જ્ઞાતિનો કે સંપ્રદાયનો ભેદ નડતો નથી. આ સંસ્થા કોઈ નવો સંપ્રદાય નથી, આ તો વિશાળ દૃષ્ટિના માનવીઓનો સંઘ છે. સ્વામીજી કહેતા–" તમે જ્યાં હો ત્યાં રહો. જો તમે હિન્દુ હો તો સાચા હિન્દુ બનો, મુસલમાન હો તો આદર્શ મુસલમાન બનો, પારસી હો તો સારા પારસી બનો, ખ્રિસ્તી હો તો સાચા ખ્રિસ્તી બનો, જૈન હો તો સાચા જૈન બનો, બૌદ્ધ હો તો સાચા બૌદ્ધ બનો. "

આ સંસ્થાનું પ્રધાન કેન્દ્ર – શિવાનંદનગર, ઋષિકેશ અને લક્ષ્મણ ઝૂલાની વચ્ચે હિમાલયની તળેટીમાં ગંગાજીના કિનારે આવેલ છે.

આ સંસ્થા સેવાને પ્રથમ સ્થાન આપે છે, તેમજ સેવા ને ભક્તિને સરખી જ ગણે છે. આથી અહીં જનરલ હોસ્પીટલ તથા આંખનું દવાખાનું પણ છે. આયુર્વેદની ઔષધિઓ બનાવવા માટે " શિવાનંદ આયુર્વેદ ફાર્મસ્યુટીકલ્સ " નામની સંસ્થા છે.

જ્ઞાન પ્રસાર પણ મહત્વનું અંગ છે. અને તેને માટેનાં પુસ્તકો, સામયિકો અને પત્રિકાઓ છાપવા માટે અદ્યતન પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ પણ છે. યોગ અને વેદાંતના નિયમિત વર્ગો ચાલે છે. અને ભક્તિ માર્ગે પ્રોત્સાહન આપવા માટે વિશ્વનાથ મંદિર અને દિવ્ય જીવન મંદિર છે. તેમાં શ્રી સ્વામીજીના સમાધિ સ્થાનનો ઉમેરો કરવામાં આવ્યો છે.

આશ્રમવાસીઓમાં ભારતના બધા પ્રદેશના લોકો છે એટલું જ નહિ પરંતુ વિશ્વના ઘણા દેશોના લોકો સંન્યાસ ગ્રહણ કરી અહીં રહ્યા છે, અત્યારે ભારતમાં લગભગ ૩૦૦ શાખાઓ છે અને વિદેશોમાં પણ ઘણા દેશોમાં શાખાઓ છે.

દિવ્ય જીવન સંઘ એક રજીસ્ટર્ડ સંસ્થા છે અને તેના ધ્યેય નીચે પ્રમાણે છે.

૧. જ્ઞાન પ્રસાર :– આ માટે પુસ્તકો, સામયિકો, અને પત્રિકાઓનું પ્રકાશન તથા પ્રાર્થના, સભાઓ, ધાર્મિક પરિષદો, સંકિર્તન મંડળો અને સાધના સપ્તાહોની યોજનાઓ કરવી.

૨. શિક્ષણ :– શિક્ષણ સંસ્થાઓ સ્થાપવામાં સહાય કરવી અને વિદ્યાર્થીઓને યોગાસન, પ્રાણાયામ, અને સૂર્ય નમસ્કાર શિખવવા તથા આધ્યાત્મિક જ્ઞાન આપવાની વ્યવસ્થા કરવી.

૩. દાન :– નિરાધાર અને ગરીબ લોકોને તથા કુષ્ઠ રોગનાં દરદીઓને સર્વ પ્રકારની સહાય કરવી.

૪. વૈદકીય રાહત :– આશ્રમમાં તેમજ બહાર કેમ્પની યોજનાઓ કરવી.

૫. આધ્યાત્મિક તેમજ નૈતિક વિકાસ :– માટે જે કાંઇ યોગ્ય જણાય તેવી પ્રવૃત્તિ હાથ ધરવી.

શિવાનંદ સાધના શતક

૧. સાધનાનું મૂળભૂત અંગ

૧. સાધનાથી આપમાં અધિકાધિક આનંદ, મનની એકાગ્રતા, પ્રસન્નતા, સમત્વ-બુદ્ધિ, શાંતિ, સંતોષ, સુખ, વૈરાગ્ય, નિર્ભયતા, સાહસ, કરૂણા, વિવેક, અંતઃમુખીવૃત્તિ, અસંગતા, અક્રોધ, નિરહંકારિતા, નિષ્કામતા વિગેરેનો વિકાસ થવો જોઇએ. સાધનાથી આપનું આંતરિક જીવન સમાન્ત થવું જોઇએ તે આપની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું લક્ષણ છે. દર્શન, જ્યોતિ, અનાહતનાદ, દિવ્ય ગંધ, ઉપર તથા નીચેના પ્રાણુસંબંધી પ્રવાહનો અનુભવ– એ સૌ આધ્યાત્મિક મૂલ્ય અધિક નથી ધરાવતાં. હા, એ ધારણાની પ્રથમ અવસ્થાના ચિહ્નો છે.

૨. ભક્તિ સર્વ માટે આવશ્યક છે. મનુષ્યનો પુરૂષાર્થ ગમે તેટલો પ્રબળ હોય તો પણ મનની સૂક્ષ્મવૃત્તિઓનો–કામ, ક્રોધ, મોહ, ઈર્ષા, અભિમાન, એ સૂક્ષ્મ રૂપોનો નાશ કરવાનુ અસંભવિત છે. આપ ભલે કરોડો જન્મો સુધી સાધના કરો, પણ આપની બુરી વૃત્તિઓના મૂળને દૂર નહીં કરી શકો. ઇશ્વરની કૃપાથી જ એ કાર્ય સંભવિત થઇ શકે. ઇશ્વર તે મનુષ્યને પસંદ કરે છે, જેને તે ઉન્નત બનાવવા અને મોક્ષ પ્રદાન કરવાની ઈચ્છા ધરાવતો હોય. કંઠોપનિષદમાં કહે છે કે: "આધ્યાત્મિક પ્રવચન દ્વારા, બુદ્ધિમત્તા દ્વારા, તથા અનેક ગ્રંથોના સ્વાધ્યાય દ્વારા એ આત્મા પ્રાપ્ત નથી થતો, પરંતુ જે મનુષ્ય ઇશ્વર દ્વારા પસંદ કરાયા છે, તે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે."

૩ સાધનામાં સચ્ચાઈ એ સફળતાની કુંચી છે. ઉગ્ર સાધના દ્વારા જ આત્મ-સાક્ષાત્કાર થવો સંભવ છે. સાધના એ કેવળ કાર્યક્રમ નહિ રહે. ઇશ્વર દર્શન માટે સમાધિ દ્વારા, અમૃતપાન કરવા માટે તથા શુદ્ધ અદ્વૈત ભાવના ટકાવી રાખવા માટે સાચી પિપાસા હોવી જોઇએ.

જે દઢ સંકલ્પવાળો હોય, જે મુમુક્ષુ હોય તેને માટે પરમધામનો માર્ગ સુગમ છે.

૪. નિયમિત ધારણા તથા ઇશ્વરના જપના અભ્યાસથી નાસ્તિકતા દૂર થશે. કોઇ પણ પ્રકારની સાધના ગંભીર યોગ સંસ્કાર રેડે છે તથા આધ્યાત્મિક શક્તિમાં વૃદ્ધિ લાવે છે.

જે રીતે મીણબત્તી બળતી હોય છે, ત્યારે કોઈ ક્ષતિ હોતી નથી. યોગ માટે પણ તેવું જ છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ધીમી હોય છે પરંતુ તેનું પરિણામ તો છે જ. થોડા સમય બાદ એ સ્પષ્ટરૂપે દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

૫. આત્માર્પણ એવી વસ્તુ નથી જે એક સપ્તાહ કે એક માસમાં પ્રાપ્ત કરી શકાય. સાધનાના પ્રારંભમાં તમે પૂર્ણ આત્માર્પણ નહીં કરી શકો. અહંકાર રહે છે તથા વારંવાર તે ડોકિયું કર્યા કરે છે. અને એ મનની ભ્રાંતિ, જુની આદતો, તૃષ્ણાઓ તથા કામનાઓથી તે આસક્ત રહે છે. તે છૂપાઈને યુદ્ધ કરે છે. તેની ગુપ્ત તૃપ્તિને માટે કોઇ વિષય જોઈએ. સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનું આત્માર્પણ આવશ્યક છે. તે કારણથી ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે :- "તમેવ શરણમ્ ગચ્છ સર્વ ભાવેન ભારત." "હે ભરતવંશી અર્જુન, સર્વભાવથી તેના શરણમાં જાઓ." ચિત્ત, અહંકાર, મન, બુદ્ધિ તથા આત્માને ઇશ્વરના ચરણકમળમાં સમર્પિત કરવાં જોઈએ મીરાંએ એ પ્રમાણે જ કર્યું હતું. તે જ કારણથી જ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણની કૃપા તેને પ્રાપ્ત થઈ તથા તે ભગવાનમાં સમાઈને એક થઈ ગઇ.

૨. સાધનાની પ્રક્રિયા :

૬. ઈચ્છા તથા અભિમાન ડગલે ને પગલે સમર્પણનો વિરોધ કરે છે. જ્યારે સંપૂર્ણભાવે સમર્પણ થાય છે, ત્યારે ઇશ્વર કૃપા પ્રવાહિત થઇને સાધક દ્વારા સાધના કરવા લાગે છે. તે ઇશ્વરી શક્તિ, મન, ઇચ્છા, પ્રાણ તથા શરીર પર પૂરેપૂરો અધિકાર જમાવે છે. ત્યારે સાધનામાં ત્વરિત ગતિ આવી જાય છે.

૭. સાધના શરૂઆતમાં યંત્રવત્ હોય છે; પરંતુ પાછળથી તે જીવનનું અંગ બની જાય છે શરૂઆતમાં બોજારુપ લાગે છે. પરંતુ પાછળથી તે સુખ, શક્તિ, સાહસ અને મુક્તિ આપે છે.

૮ જો આપણામાં વૈરાગ્ય નહીં હોય. તીવ્ર ઈચ્છા નહીં હોય, હૃદયની શુદ્ધતા નહી હોય તો સાધનામાં નિષ્ફળતા મળવાની જ. જો આપનામાં આ ત્રણેયની ખામી હોય તો આસનનો અભ્યાસ ત્રણ કલાક સુધી એક આસનમાં રહેવાનું, પ્રાણાયામનો અભ્યાસ, બંધ તથા મુદ્રા આપને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ આપી શકશે નહીં.

૯. ધ્યાનના સમયે અંતરના પ્રકાશનું એક કિરણ પણ આપના રાહને પ્રકાશિત કરી દેશે, ને આપ જોઇતો ઉત્સાહ તથા આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો. તે આપને વધુમાં વધુ

ઉગ્ર સાધના માટે પ્રેરિત કરશે. જ્યારે ધ્યાન ખૂબ ગંભીર બની જશે, જ્યારે આપ દેહના અભ્યાસથી ઉપર જશો, ત્યારે આપ પ્રકાશના કિરણનો અનુભવ કરશો.

૧૦. બધા જ પ્રસંગોનો આધાર ઈશ્વરી શક્તિ જ છે. દરેક વસ્તુને માટે કંઈ ને કંઈ કારણ જરૂર હોય છે. કોઈ વસ્તુની સાથે એકયનો સંબંધ ન રાખો. સાક્ષી બનીને તમાશાને જુઓ. ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર આપનું લક્ષ્ય છે. બાકી બધું મિથ્યા તથા નિષેધને યોગ્ય છે. આવો! બદ્ધપરિકર બનો. સાધનામાં ડૂબી જાઓ. આ જીવનમાં જ ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર કરો. ઈશ્વરનાં આશીર્વાદ આપને પ્રાપ્ત થાઓ.

૧૧. વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસ એ બે પાંખોથી આપ નિર્વિકલ્પ સમાધિના શિખર પર ઊડીને જઈ શકો છો. એ બે પાંખો એક સરખી મજબૂત હોવી જોઈએ. જો વૈરાગ્ય દુર્બળ હશે, તો શક્તિનો સ્રાવ થશે ને ઇન્દ્રિયો ઉપદ્રવી બની જશે. આપ પતનને માર્ગે વળશો. જો સાધનામાં ઢીલ કરશો, તો પણ પતન જ થશે. ને ફરી તે ગંભીર ધ્યાન તથા સમાધિને મેળવવું મુશ્કેલ બની જશે.

૧૨. સંસારી વ્યક્તિ બહુ જ કામોમાં મશગુલ રહેવાને લીધે કોઇ કોઈવાર પોતાની સાધનામાં નિયમિત રહેતા નથી. એવી પરિસ્થિતિમાં સાધનાના બધા જ અંગો કરવાની જરૂર નથી. જ્યારે એને સગવડ હોય ત્યારે દિવસમાં એકવાર લેખિત જાપ કરી શકે છે.

૩. ધારણા તથા સાવધાનીની આવશ્યકતા :

૧૩. આપની સાધનામાં ઢીલ ન રાખો. સાધના જ કાળાંતરે આપને સહાયતા કરશે. સાધનામાં નિયમિત રહી આ જન્મમાં જ આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

૧૪. જો વર્તમાનપત્રો વાંચવાનું તથા પત્તાં રમવાનું આપ છોડી દેશો, ઊંઘવાનું, ટેનીસ, ફુટબોલ વિગેરે રમતોનો સમય ઓછો કરશો, તો સાધના માટે પૂરતો સમય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૧૫ ધ્યાનના બે પ્રકાર છેઃ એક સ્મરણ, બીજું ગંભીર ધ્યાન. ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ અથવા નામ સ્મરણનો અભ્યાસ હંમેશા કરવો જોઈએ. તે કોઇ આસન વિના પણ કરી શકાય. પણ ગંભીર ધ્યાન તો આસનમાં જ સંભવી શકે. જેઓ પૂર્ણ જાગૃત સ્થિતિમાં ધ્યાન માટે બેસે છે તેમને જ સંભવી શકે. પથારીમાં પડયા પડયા કે ઊભા રહીને તથા ચાલતાં ચાલતાં ગંભીર ધ્યાન કરવું સહેલું નથી, કેમકે મનમાં વિક્ષેપ ઊઠવો સહેલો છે.

સ્મરણથી ધ્યાન બહુ ઉત્તમ છે એમાં કોઇ શંકા નથી. તેથી ધ્યાનને માટે આસન અવસ્થામાં બેસવું ખૂબ જરૂરી છે.

૧૬. સારી ધારણા શક્તિના અભાવે ઈશ્વરની મૂર્તિ મનમાં સ્પષ્ટપણે આવતી નથી. ધારણા શક્તિને વધુ ને વધુ વિકસાવો. મનના કિરણોને લક્ષ્ય પર એકાગ્ર કરો. એ કિરણોને ઈશ્વરની મૂર્તિ પર ક્યાંય સુધી કેન્દ્રિત કરી રાખો. એનું નામ ધારણા. જો તમે થોડીવાર સુધી આ રીતે ધ્યાન ધરશો, તો ઇશ્વરીજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો અને દીર્ઘકાળ પર્યંત ઇશ્વરીય ચેતના ટકાવી રાખશો. આ જ ધ્યાન છે.

૧૭. આ અજ્ઞાનના ફાંસામાંથી નીકળી જાઓ. જ્ઞાન કિરણોમાં નહાઓ. હંમેશાં જપ–કીર્તન કરો. તેનાથી કામજ્વર ઉતરી જશે તથા લોભ–મોહનો તાપ પણ દૂર થશે. દશ મિનિટ સુધી આંખો બંધ કરી ભગવાન શ્રી રામ અથવા શિવજીની મૂર્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આધ્યાત્મિક શાંતિનો શીતળ સમીર આપનામાં તુરત જ શીતલતા અને સ્ફૂર્તિ ભરી દેશે.

૧૮. જીવાત્માનું પરમાત્મામાં વિલીન થવું એ બધા પ્રકારના ધ્યાનની ચરમ અવસ્થા છે અનુભવ, જે આવે છે ને જતા રહે છે, તે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું લક્ષણ છે. તેને જ મહત્વપૂર્ણ ન માની લો. અંતિમ એકતા પ્રાપ્ત કરો, જયાં ત્રણે અવસ્થાઓ વિલુપ્ત થઈ જાય છે તથા એક તુરીય અવસ્થા જ પ્રકાશિત થાય છે.

યોગ સાધના માટે આવશ્યક

૧૯. શહેરોમાં રહીને, કારખાનાઓની દુષિત હવા શ્વાસમાં લઇને, અસ્વાભાવિક ખોરાક ખાઇને, સિનેમા થિયેટર વિ.માં જઇને, વધુ વીર્યક્ષય કરીને, મોટર આદિ મશીનો-કોલાહલપૂર્ણ વાતાવરણમાં રહીને, યોગાભ્યાસ થઇ શકે નહિ. ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે કે, 'યોગી એકાન્ત સ્થાનમાં ગુપ્ત રીતે નિવાસ કરીને શુદ્ધ સ્થાનમાં જ સતત યોગાભ્યાસ કરે.'

૨૦. જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાથી સ્થિરતા તથા દૃઢ સંકલ્પ-શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. બીજા કિનારે પહોંચવા માટે તરંગો સાથે બાથ ભીડવી પડે છે. નાની નાની ભૂલોની શુદ્ધિ સુધારણા, જપ તથા બ્રહ્મચર્ય સિવાય મુક્તિ માટે કોઇ સુગમ માર્ગ નથી. માત્ર નિમ્ન મન પર વિશ્વાસ રાખી ભટકો નહિ.

૨૧. એક સાધુએ પાણીની ધારામાં વહેતા એક વીંછીને બચાવવા ત્રણ વાર કોશિષ કરી. વીંછીએ બે વાર ડંખ માર્યા, પરંતુ ત્રીજીવાર સાધુને તેનું રક્ષણ કરવા સફળતા મળી. પ્રેક્ષકોએ પૂછ્યું. 'આપે પ્રથમ અનુભવથી જ પાઠ શીખી લેવો જોઇએ હતો' તેમણે ઉત્તર આપ્યો, 'જો એક નાનું પ્રાણી પોતાનો ધર્મ છોડતું નથી તો હું સાધુ થઈને મારો પોતાનો ધર્મ શા માટે છોડું?' જેઓ નુકશાની કરે છે, તેમના પ્રત્યે પણ ભલાઇ દાખવો. તેમાં જ સાચી શક્તિ અને મહિમા રહેલાં છે.

૨૨. તે જ જીભ છે જેનાથી ભગવાનના નામનું રટણ થાય. એ જ હાથ છે જેમનાથી ઇશ્વર તથા માનવજાતિની સેવા થાય. તે જ મન છે જે ઇશ્વરનું સતત સ્મરણ કરે. તે જ કાન છે, જે સતત ઇશ્વરની લીલાનું શ્રવણ કરે.

૨૩. તે જ માથું છે જે હંમેશા સાધુઓ તથાં દેવમૂર્તિઓ સમક્ષ નમે. તે જ આંખ છે જે ઇશ્વરની મૂર્તિના દર્શન કરે. તે જ અંગો છે જે ભગવાન વિષ્ણુ તથા તેમના ભક્તોના ચરણામૃતનું સેવન કરે.

૫. સાધના, દિવ્યનામ અને સમતા

૨૪. મસ્તક, હાથ અને હૃદયમાં—વિચાર, કર્મ તથા ભાવનામાં સમતુલા રાખો. સમતાને જ યોગ કહે છે. આપને તેમાં ઘણીવાર નિષ્ફળતા મળશે. ઊઠો, વારંવાર યુદ્ધ કરો. છેવટે આપ જરૂર સફળ થશો. યોગમાં સફળતા મેળવવા માટે ઉત્સાહ, તલ્લીનતા, સાહસ તથા સંકલ્પની જરૂર છે.

૨૫. એક મૂર્ખ માણસ ચંદ્રના અજવાળામાં એક વસ્તુ શોધી રહ્યા હતો. એક રાહગીરે તેને પૂછ્યુ, 'હે ભાઇ! તું અહીં શું ખોળી રહ્યો છે? તેણે જવાબ આપ્યો, 'મારા ઘરમાં મારી સોય ખોવાઇ ગઈ છે અને તેને જ હું અહી શોધી રહ્યો છું' તે મુસાફરે કહ્યું, 'અરે મૂર્ખ! ઘરમાં સોય ખોઇને તેને તું અહીં કેમ ગોતી રહ્યો છે? ઘરમાં તપાસ કર. તને તે ત્યાં મળશે'. 'તે માણસે ઉત્તર આપ્યો, 'અહીં ચાંદનીનું અજવાળું છે, તેથી હું અહીં ગોતું છું' કંઇક આવી જ સ્થિતિ સાંસારિક બુદ્ધિવાળા માણસોની છે. આનંદસાગર તો તેના હૃદયમાં જ ઊછળી રહ્યો છે; પરન્તુ તેઓ સુખ માટે બાહ્ય વિષયો તરફ દોટ મૂકે છે; જ્યાં માત્ર દુઃખ અને વિપત્તિ હાથમાં આવે છે.

૨૬. હલકા પ્રકારની પ્રકૃતિનું દમન કરો. ભોગેચ્છાનો નાશ કરો. રાગો—આસક્તિઓનું શમન કરો. આત્મ—સંયમ રાખો. ત્યારે જ આપ ઇશ્વરની શોધને સહન કરવાની શક્તિ મેળવશો.

૨૭. દર મહિને એક સદ્ગુણ પસંદ કરો. અને તેનો જ આદર્શ નજર સમક્ષ રાખો. સવાર–સાંજ તેના પર ધ્યાન કરો. મારી તો સલાહ છે કે આ મહિને આપ શુદ્ધિનો જ આદર્શ રાખો.

૨૮. હું આપને ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર તથા જીવનમાં સફળ થવાની ચાવી આપી રહ્યો છું. આ ઇશ્વરનું નામ છે જ્યારે ફુરસદ હોય તે ક્ષણથી જ પોતાના ઇષ્ટદેવના નામનો જાપ શરૂ કરો સવાર–સાંજ નિયમિતપણે જપની બેઠક રાખો સુતી વખતે પણ ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરી લો. મહામંત્રનું કીર્તન કરી લો.

હરે રામ હરે રામ, રામ રામ હરે હરે ।
હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ, 'કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે ॥

૬. પ્રેમના પરિણામો.

જો આપ અહિંસામાં માનતા હો તો આપ જરા પણ ખરાબ ન કરી શકો. આપ એક ક્ષણ માટે પણ તોછડા, કટુ કે ક્રોધી બની ન શકો. આપના મનમાં બીજાને હાનિ પહોંચાડવાનો વિચાર સરખો પણ પ્રવેશી ન જવો જોઇએ. આપનું હૃદય પ્રેમ, દયા અને સહાનુભૂતિથી આદ્ર રહેશે.

૩૦. જો આપ મન વચન તથા કર્મથી બીજાનું બુરૂં ન કરી શકો, જો આપના મનમાં ખરાબ વિચાર પ્રવેશી ન શકે તો આપ સમસ્ત જગતના માનવ હૃદયને પ્રેરિત કરી દેશો. આપનામાં પ્રબળ આત્મશક્તિ ઉત્પન્ન થશે.

૩૧. ધારો કે કોઇ વિદ્યાર્થીને નિશાળમાં એમ શિખવવામાં આવે કે ૫ + ૫ = ૮ થાય, ઘરમાં તેના માબાપ તથા ભાઈ પણ એમ જ શિખડાવે કે ૫ + ૫ = ૮; કેટલાક વર્ષો આવી જ તાલીમ મળતી હોય, પછી જો કોઇ વ્યક્તિ એ છોકરાને કહે કે ૫ + ૫ = ૧૦ થાય તો તે બિચારો આ વાત પર વિશ્વાસ ન કરી શકે ને દલીલ કરવા લાગશે. એવી જ રીતે જ્યારે ગુરૂ તથા સદ્ગ્રંથ એમ કહે છે કે 'તું અમર સર્વવ્યાપક આત્મા છે, તું નાશવંત શરીર નથી.' ત્યારે આપ સંન્યાસીઓ તથા સાધુઓ જોડે ઝગડવા લાગો છો. કારણ કે આપ ઘણા વખતથી એમ વિચારતા આવ્યા છો કે 'આ જગત સાચું છે ને આ શરીર જ આત્મા છે.'

૩૨. જ્ઞાનીઓના સત્સંગ, ગુરૂના માર્ગદર્શન તથા શ્રુતિઓના પરિશીલનથી જુના સાંસારિક સંસ્કારો દૂર થઇ જશે.

૩૩. કલ્પી લો કે આપ શરીરથી જૂદા છો. તેને માટે સતત પ્રયત્નની જરૂર છે ક્યારેક ક્યારેક શિથિલ રહેવાને કારણે આપ શરીર, ઈન્દ્રિયો તથા વિષયોમાં જઈ પડશો. પરંતુ કંઈ વાંધો નહિ. ફરી પ્રયત્ન કરો તથા પંચકોશોથી પોતાને જૂદા કરો.

૭. ઉન્નત સાધના માટે મંત્ર

૩૪. કોઈ પણ મંત્ર કરતી વખતે તટસ્થ રહો, માત્ર સાક્ષી રૂપે જ રહો. આ મંત્રનો જાપ કરો. 'હું કેવળ મૂક સાક્ષી છું. ॐ, ॐ, ॐ!' જો આપને મનના નિરીક્ષણ માટે પૂરતો અવકાશ ન હોય તો પણ એ જોતા રહો કે મન શું કરી રહ્યું છે, કઇ વૃત્તિ આમાં કામ કરી રહી છે. ઓછામાં ઓછું કલાકે એક વાર આમ કરો. આમ કરવાથી આપ પોતાના મનના દોષ જાણી લેશો અને ત્યારે અનુકૂળ ઉપાયોથી તેમને દૂર કરશો. પ્રબળ ધૈર્ય, મહાન ઉત્સાહ, સતત સંલગ્નતા, અને લોખંડી સંકલ્પ સહિત આપને જપ અને ધ્યાન કરવું પડશે. ભગવાને કહ્યું છે, 'હે અર્જુન, મારું સ્મરણ કર તથા યુદ્ધ કર'. તેથી ભગવાનનું સ્મરણ કરી વધુને વધુ ઉત્સાહ તથા અખૂટ શ્રદ્ધાથી પોતાની સાધના કરવા રહો.

૩૫. આપનું પાત્ર મજબૂત હોવું જોઇએ કે જેથી તે ઇશ્વરીય પ્રકાશને ઝીલી શકે. નહિ તો કોઈપણ ક્ષણે ભાંગી જશે. અંતઃકરણ જ તે પાત્ર છે. સતત, અથાગ ને નિષ્કામ સેવા, જપ, કીર્તન સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાણાયામ તથા ધ્યાન દ્વારા જ આ પાત્ર સબળ બની શકે છે. વીજળીના ચમકારાને સહેવો કેટલો કઠિન છે. આપ ડરીને ધ્રૂજી ઊઠશો. લક્ષ્મીજી પણ ભગવાન નૃસિંહના તેજને સહન કરવા અસમર્થ હતાં તેઓ ધ્રૂજવા લાગ્યાં. ફક્ત પ્રહ્લાદ જ શુદ્ધ ભક્તિને કારણે એ તેજને સહન કરી શક્યા હતા. આપ ઈશ્વરીય પ્રકાશને પામવા માટે પહેલાં પોતાના મનને તૈયાર કરી લો. તને શુદ્ધ બનાવો. તેને સંપૂર્ણ-પણે પાપરહિત બનાવો.

૩૬. ચૈત્ય જીવન સામાન્ય જીવન કરતાં વધુ શક્તિશાળી હોય છે. ચૈત્ય જીવનની ઉપર પ્રસુપ્ત જીવનનું વિશાળ ક્ષેત્ર છે. ચૈત્ય જીવન આપના સામાન્ય જીવનને પ્રભાવિત કરીને બદલી શકે છે. બધી ટેવો ચિત્તમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. બધી ટેવો મનમાં જ જડ ઘાલીને બેઠી હોય છે. અતિ ચૈતન્ય અનુભવ તુરીય છે. એ નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે.

૩૭. આપ સંપૂર્ણ વિસ્મૃતિ તથા અંધકારયુક્ત થઇને આ જગતમાં નથી આવતા પૂર્વ જન્મની સ્મૃતિઓ તથા ટેવો લઇને આપ આવો છો. ઇચ્છાઓની ઉત્પત્તિ પૂર્વ અનુભવોથી જ થાય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ નિષ્કામ જન્મ લેતી નથી. દરેક જીવ કોઈને કોઇ

ઇચ્છાને લઇને જન્મે છે. તે ઇચ્છાઓ પહેલાંના જીવનમાં ભોગવેલા વિષયો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. ઇચ્છા પૂર્વ જન્મોમાં આત્માના અસ્તિત્વને સાબિત કરે છે.

૩૮. શુદ્ધિ શ્રદ્ધા ભક્તિ તથા આત્મસમર્પણ દ્વારા ઇશ્વર તરફ વળો. ઇશ્વરની કૃપાધારા વહેશે. આપ પોતાની અંદર કામ કરી રહેલી ઇશ્વરીય શક્તિથી પરિચિત થશો. પોતાના અહંકાર સુક્ષ્મ તૃષ્ણા તથા વાસના દ્વારા ઇશ્વરકૃપા ઉતરવાના કાર્યમાં વિઘ્ન ન નાખો.

૩૯. મનુષ્યમાં જ એવો સંકલ્પ છે કે પોતાને બંધનમાંથી મુક્ત કરાવી લે. ઉગ્ર સાધના દ્વારા મેળવેલ જ્ઞાન રુપી તલવારથી અવિદ્યાના આવરણને ભેદીને જ આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

૪૦. મનુષ્ય કષ્ટ સહન કરે છે તે મનન તથા ચિન્તન કરે છે. તે વિવેક જાળવે છે તથા ધ્યાન ધરે છે તે વિચારે છે, 'હું કોણ છું ?' છેવટે તે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરે છે. તે જન્મ–મૃત્યુ, કષ્ટ તથા સુખ એ સઘળાને દીર્ઘ સ્વપ્ન માનવા લાગે છે.

૪૧. જ્યાં સુધી આપ વાણી દ્વારા બીજાને આઘાત પહોંચાડો છો ત્યા સુધી આપ સમજી લો કે આપને જરા પણ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થઇ નથી. જીભમા ખડગ અથવા પરમાણુ બોમ્બ છે. જુઓ ! મધુર વાણી બોલો. જીભ પર વારંવાર નિયંત્રણ રાખો. મૌન–વ્રતનું પાલન કરો. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો તથા વાણીના વેગને ધીમો કરો. પ્રાર્થના જપ તથા ધ્યાનથી આપને ઘણી મદદ મળશે.

૯ સાધના તથા મન

૪૨ મન બધી જાતના સંકલ્પ–વિકલ્પ, ધારણાઓ તથા શોકનો સ્રષ્ટા છે. જ્યારે બાહ્ય પટ પર દ્વેષની નાની વૃત્તિઓ ઉદ્ભવે ત્યારે તેમનું શમન કરી નાખવું જોઈએ. બંધ ઓરડામાં બેસી જાઓ તથા નામ–જપ દ્વારા વિચારોને બળપૂર્વક નસાડી મૂકો. જ્યારે મન શાંત થઈ જાય છે ત્યારે તે પોતે જ પોતાનો ભાવિ કાર્યક્રમ નક્કી કરી લે છે ઘણું કરીને તે આત્માની જ વાણી હશે.

૪૩. દૃષ્ટિકોણ બદલી નાખો. આપ બુરાઈમાં ભલાઈ, કુરૂપતામાં સૌંદર્ય, જડતામાં જીવન તથા દુઃખમાં સુખ જોશો. બધું જ સારૂં છે. બધું જ સુંદર છે, બધું જ જીવન્ત છે બધું જ સુખમય છે. એનો ખ્યાલ કરી લો. એનો સાક્ષાત્કાર કરી લો.

૪૪ ચિત્ત પોતાની અંદરના શુભ વિચારોને મનની સપાટી પર લાવશે. શુભ વિચારોને જ ગ્રહણ કરો તથા દુષ્ટ વિચારોનો નાશ કરી નાખો. શુભ વિચારોને મનમાં વિશ્રામ કરવા દો, ખરાબ વિચારોને હાંકી કાઢો.

૪૫. આપનો આધ્યાત્મિક ઉત્સાહ ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામો. આપની અંદરનો જ્યોતિ અધિકાધિક સ્થિર થઇને જલે. હૃદય મારફત જ આધ્યાત્મિક સાધનાના ફળને માપી શકાય છે વિચારોમાં શુદ્ધિ, કર્મમાં શુદ્ધિ, બીજા પ્રત્યેના પ્રેમનો વિકાસ, ઈશ્વરનું સ્મરણ થતાં જ અશ્રુપાત, રોમાંચ, નીતિ, લિંગ ધર્મ આદિનો ભેદ ન રાખતાં સહુ પ્રત્યે અધિક આકર્ષણ, નમ્રતા, સચ્ચાઇ, —આ બધાં આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનાં લક્ષણો છે.

૪૬. શાંત ચિત્તે બેસીને મનનું નિરીક્ષણ કરો. તેની ટેવો ને વૃત્તિઓ જાણી લો. એ પણ જાણી લો કે તે અવાર નવાર કઈ વસ્તુનું ચિંતન કરે છે. ધીરે ધીરે તેને એ વિષયોમાંથી વાળો. તથા વારંવાર ઇશ્વર ઉપર કેન્દ્રિત કરો. ધારણાની સીડી પર ડગલે ડગલે ચઢતા જાઓ. ધૈર્ય રાખો. સખત સંગ્રામ કરો.

૪૭. જે નાશવંત વસ્તુનો ત્યાગ કરીને નિત્ય વસ્તુની શોધ કરે છે, જે પ્રેયને છોડીને શ્રેય તરફ પગલાં માંડે છે, જે તિરસ્કાર કરનાર ઉપર પણ પ્રેમ વરસાવે છે, જે દિવ્ય જીવન વિતાવે છે તે નિઃસંદેહ આ પૃથ્વી પરનો ઇશ્વર જ છે.

૧૦ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પૂર્વેની અપેક્ષાઓ

૪૮. નૈતિક પૂર્ણતા વિના આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અશક્ય છે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ વિના મુક્તિ થતી નથી. યમ અને નિયમના અભ્યાસથી નૈતિક પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. આસન અને પ્રાણાયામ બીજું પગથિયું છે, તથા ધ્યાન અને ધારણા એ ત્રીજું સોપાન છે. સમાધિ લક્ષ્ય છે. આ રીતે જીવ એક એક પગથિયું ચડતા જઇ સુખમય લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી લે છે નૈતિક પૂર્ણતા એ અડધી આધ્યાત્મિક સફળતાની પ્રાપ્તિ છે.

૪૯. ધ્યાન દ્વારા આપ મનમાંથી જન્મતાં વિઘ્નોને જીતી શકો છો. પરિણામથી—ફળથી નિરાશ ન બનો. આપ ધીરે ધીરે ધારણા પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો મન ભાગવા માંડે તો એને પાછું ઠેકાણે લાવો. ઘડીભર એમ કલ્પી લેવું કે તમે વ્યાયામ કરો છો. જ્યારે મન ભાગે ત્યારે કહો–'સાવધાન' આપનું મન જલ્દી ઈશ્વરની મૂર્તિ પર સ્થિર થઈ જશે. કેટલાય દિવસો કે મહિનાઓ પર્યન્ત એનો અભ્યાસ કરો. ધીરે ધીરે આપને ધારણા પ્રાપ્ત થશે. આધ્યાત્મિક માર્ગમાં તો દરેક નિષ્ફળતા એ સફળતાનું પગથિયું છે. ધૈર્ય રાખો.

૫૦ બંધ ઓરડામાં લાંબો સમય બેસી રહીને સાધક માની લે છે કે તેની ધ્યાન તથા સમાધિમાં ખૂબ ઉન્નતિ થઈ ગઇ છે પરંતુ તેઓ નાની નાની બાબતોથી જ અસ્વસ્થ બની જાય છે. તેઓ સન્માન, સદ્‌વ્યવહાર તથા સારા આસનની આશા રાખે છે. તેઓ નાની નાની વાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે. તેઓ મહત્તાની ભાવનાના દાસ છે. તેઓ અન્ય લોકો સાથે હળીમળીને રહી નથી શકતા. તેથી તેઓ અહીંથી તહીં અશાંત ચિત્તે ભમ્યા કરે છે. નમ્રતા, સ્વસ્થતા, નિષ્કામભાવ, પ્રેમ –આ બધા ગુણો કેળવવા અનિવાર્ય છે, ફરજીયાત છે. જો જો આમાંનો એક પણ ગુણ આપનામાં હશે તો સમાધિ એની મેળે જ આપને મળી જશે.

૫૧. આપ કોઇ પણ સાધના સચ્ચાઇપૂર્વક કરતા નથી. જો ગુરૂજી એમ કહેતા હોય કે 'ઉપનિષદનું અધ્યયન કરીને મનન તથા નિદિધ્યાસન કરો.' તો આપ કહેશો, 'આને માટે મારી પાસે સમય નથી. મારે ઓફિસમાં ઘણું ઘણું કામ કરવાનું છે હું આ સત્યોને સમજી શકતો નથી. મારી બુદ્ધિ કુશાગ્ર નથી.' જો ગુરૂજી એમ કહે કે ત્યારે રાજયોગનો અભ્યાસ કરો તથા એક આસન પર એક બે કલાક બેસીને ધીરે ધીરે વૃત્તિઓનો નિરોધ કરો' ત્યારે આપ કહેશો, 'હું પંદર મિનિટથી વધુ વખત બેસી શકતો નથી. જો હું લાંબો સમય બેસું તો મારું શરીર દુઃખવા માડે છે' જો ગુરૂજી કહે, 'તો ઉપાસના કરો. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણની પૂજા કરો. પોતાની સામે એક છબી રાખો.' તો આપ કહેશો, 'ઉપાસનામાં શું બળ્યું છે? મૂર્તિપૂજા નકામી છે. હું ફોટા પર ધ્યાન કરી શકતો નથી. આ તો કલાકારની કલ્પના જ છે. હું તો નિરાકાર સર્વવ્યાપક બ્રહ્મ પર ધ્યાન કરવા ઇચ્છું છું. ચિત્ર પર ધ્યાન કરવું એ તો સાવ સહેલું છે. એ મારે માટે યોગ્ય નથી'. ત્યારે ગુરુજી કહે છે કે 'ત્યારે રોજ બે કલાક કીર્તન તથા જપ કરો,' તો આપ કહેશો –'જપ તથા કીર્તન કંઇ નથી. એ તો કાચા સાધકો માટે છે. હું તો વિજ્ઞાન જાણું છું. હું આવી વસ્તુઓ ન કરી શકું. હું જપ અને કીર્તન કરવાની કક્ષા વટાવી ચૂકયો છું. હું આધુનિક વ્યક્તિ છું.' જો 'પુરોહિત વિધિ અનુસાર હવન કરતો હોય તો આપ કહેશો, 'હે પુરોહિતજી, આપ આ બધું શું કરી રહ્યા છો? ઉતાવળ કરો મને ભૂખ લાગી છે'. પુરોહિત ઉતાવળથી આટોપવા લાગે તો આપ કહેશો 'અરે આ શું? આ પુરોહિતજીએ અમુક સમય, માટે અમુક મંત્રોચ્ચાર કર્યો અને હવે કહે છે કે હવન પૂરો થઇ ગયો. આ તો કેવળ સમય ધન તથા શક્તિની બરબાદી જ છે. મને હવનમાં શ્રદ્ધા નથી. એથી કંઈ ફાયદો થતો નથી.' જો ગુરૂજી કહે કે 'તો પ્રાણાયામ કરો. શીર્ષાસનનો અભ્યાસ કરો. તમારી કુંડલિની જલ્દી જાગ્રત થઈ જશે.' તો આપ કહેશો, 'મેં છ માસ સુધી પ્રાણાયામ કર્યો છે, શરીર બહુ જ ગરમ થઇ જાય છે. મેં અભ્યાસ છોડી દીધો. શીર્ષાસન કરતી વખતે હું પડી જતો હતો. મેં એ પણ છોડી દીધું' આવી આપની સ્થિતિ છે, તો પણ આપ નિર્વિકલ્પ સમાધિ પલવારમાં સાધવા ચાહો છો.

૫૨. ઈર્ષા અને દ્વેષમાંથી મુક્તિ સુખકારક છે. કામ, ક્રોધ તથા અભિમાનનો અભાવ આનંદદાયક છે. શોક, વિપત્તિ તથા બંધનમાંથી મુક્ત થાઓ. શરીરમાં આત્માનું દર્શન ન કરો. દેહાધ્યાસ ભયાવહ છે. અજ્ઞાન અને શરીર પરની આસક્તિને લીધે ભૂલો થયા કરે છે. ભ્રમથી કષ્ટો ઉત્પન્ન થાય છે.

૫૩. આપે લાખો જન્મોમાં વિષય પદાર્થોને ભોગવ્યા છે. આ જન્મમાં પણ છેલ્લા પચાસ વર્ષથી ભોગ ભોગવી રહ્યા છે. જો હજી સુધી તૃપ્તિ ન થઈ તો પછી ક્યારે થશે ? આ મૃગતૃષ્ણા પાછળ ન દોડો. ઈન્દ્રિયો આપને મોહ પમાડી રહી છે. વૈરાગ્ય અને સંન્યાસનો વિકાસ કરો. ત્યારે જ આપ ચિરતૃપ્તિ, શાશ્વત શાંતિ તથા અમરાનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આપ અજ્ઞાન રુપી ઊંઘમાંથી જાગ્રત થઈ જશો.

૫૪. પ્રાચીન કાળમાં સાધકો આધ્યાત્મિક અભ્યાસ માટે ગુરુની પાસે હાથમાં સમિધ લઈને જતા. એનો અર્થ આ પ્રમાણે છે. 'હે પૂજ્ય ગુરૂદેવ, આપનીકૃપાથી જ્ઞાનાગ્નિમાં મારા પાપનો ભારો બળીને ભસ્મ થઈ જાય. હું પરમ જ્ઞાન મેળવું. ઈશ્વરીય જ્યોતિ પ્રખર બને. આંતર સ્વયં પ્રકાશિત આત્માનો હું સાક્ષાત્કાર કરૂં. મારી ઈન્દ્રિયો, વાસના, મન, પ્રાણ તથા અહંકાર જ્ઞાનાગ્નિમાં ખાખ થઈ જાય, હું જ્યોતિઓનો પણ જ્યોતિ બનું.

૫૫. કામુક તથા પાપમય સાંસારિક જીવનની વચ્ચે દિવ્ય જીવન માટે ઉત્કંઠિત થવું. આત્મ સાક્ષાત્કારના અભિલાષી થવું, સાત્ત્વિક કુળમાં જન્મ લેવો એ ઈશ્વરના અનુપમ વરદાનો છે. તેની રક્ષા કરો. સાવધ રહો. યોગની શીતળ છાયામાં આશ્રય પ્રાપ્ત કરો. ઈશ્વરીય વરદાન તથા કૃપાનો પૂરેપૂરો લાભ ઊઠાવો. તેના નામના જપ કરો. પોતાના પરિવાર તથા મિત્રમંડળ સાથે તેના મહિમાનું ગાન કરો.

૫૬. સાચો ભક્ત એ જાણે છે કે ઈશ્વર બધું તેના ભલા માટે જ કરે છે, જો દુઃખો આવે તો તેનાથી તેનામાં વૈરાગ્ય વધશે તથા મન વધુને વધુ ઈશ્વર તરફ વળશે. તે તિતિક્ષા તથા સંકલ્પ શક્તિની વૃદ્ધિ અનુભવશે, મૂર્ખ સાંસારિક મનુષ્ય આ વાત જાણતો નથી.

૫૭. જ્યાં સુધી માણસ આ વાત જાણતો નથી કે તે ખરેખર આત્મા છે ત્યાં સુધી તે અજ્ઞાની છે. તે અજ્ઞાનને લીધે શરીરને જ આત્મા માને છે. અજ્ઞાનના નાશ દ્વારા જ્યારે જ્ઞાન જન્મે છે; ત્યારે દેહાસકિત નાશ પામે છે. તે પરમાત્મા સાથે એકાકાર બની જાય છે.

૫૮. જો ધ્યાન વખતે મન કેન્દ્રિત ન થતું હોય, જો તે ભટકતું રહે, જો તે મનોરાજ્યમાં વિચરણ કરતું રહે, જો તેમાં ખરાબ વિચારો ઊઠયા કરતા હોય તો તેથી વધુ સારી વાત એ છે કે ઊઠીને કોઈ નિષ્કામ કર્મમાં અથવા સ્વાધ્યાયમાં લાગી જાવ. આ મનોદશામાં ધ્યાનમાં બેઠા રહેવું એ સમયનો બગાડ જ છે.

૧૧ સાધનામાં માર્ગદર્શન

૫૯. આવેગો પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ રાખો. તેનાથી ચલાયમાન ન થાઓ. તેનું દમન કરો. આપ પરમ શાંતિ ભોગવશો. પ્રાણાયામ, જપ, તથા નિયમિત ધ્યાન આપના આવેગોને અંકુશમાં રાખવામાં ઉપયોગી નીવડશે.

૬૦. શ્રુતિ કહે છે જે વ્યક્તિ બધા પ્રાણીઓમાં એક આત્માને જ જુએ છે, તેને માટે શોક કે મોહ કયાં રહ્યો ? તે કોઈથી ડરી જતી નથી, ईशा उपनिषद् । – 'યોગથી યુક્ત થયેલ આત્માવાળો યોગી આત્માને સર્વ ભૂતોમાં ને સર્વ ભૂતોને આત્મામાં જુએ છે તે સર્વત્ર એકનું જ દર્શન કરે છે' –(ગીતા ૬–૨૯) 'જ્ઞાનીજનો વિદ્યા અને વિનયયુક્ત બ્રાહ્મણમાં તથા ગાય, હાથી, કૂતરા તથા ચાંડાલમાં પણ સમભાવથી જોનારા હોય છે.' – (ગીતા ૫–૧૮) સર્વ ભૂતોમાં એક આત્માનુ દર્શન કરો. આનું જ નામ સમદૃષ્ટિ છે.

૬૧. વિષય પદાર્થોનું ચિન્તન આસક્તિ છે. તેઓનું ચિન્તન ન કરવું એનું નામ વૈરાગ્ય, બ્રહ્મચિન્તન દ્વારા વિષય, ચિન્તનને અટકાવો.

૬૨. મનમાં વાસનાઓને સ્થાન આપવું એ સર્પને દૂધ પીવડાવવા સમાન છે. તેથી આપનું જીવન હંમેશાં ભયમાં રહે છે. વિચાર વૈરાગ્ય અને ધ્યાન દ્વારા વાસનાઓનો ક્ષય કરો.

૬૩. વધુ પડતા આવેગશીલ ન બનો. આવેગોથી ચલિત ન થાઓ. સહાનુભૂતિ તથા કરૂણા હોવી જોઈએ. પરંતુ કોઇ બીમાર પડી જાય તો ભાવનાઓથી ચલિત ન થાઓ. આ દુનિયામાં રોગ અને મૃત્યુ સાધારણ બનાવ છે. હરેક વ્યક્તિ કોઇને કોઈ રોગથી પીડાય છે. કોઇ વ્યક્તિ પ્રત્યે આસક્ત ન બનો. આસક્તિથી દુઃખ અને અશાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૬૪. જો આપને ધર્મશાળા કે લોજમાં રહેવાનું હોય, અને આપની જોડેના ઓરડામાં એકલી સ્ત્રી રહેતી હોય તો તરત જ એ સ્થાન છોડી ચાલ્યા જાવ. આપને ખબર નથી કે શી ઘટના બની રહી છે ! પોતાની જાતને પ્રલોભનો સમક્ષ ન લાવો. મહર્ષિ વ્યાસ તથા તેમના શિષ્ય જૈમિનિની વાર્તા યાદ રાખો.

૬૫. આપનાં બધાં દુઃખો તથા કષ્ટો આપના અભિમાનને કારણે ઉત્પન્ન થયાં છે આપના દુઃખનું કારણ બહાર નથી. આ અહંકારનો નાશ કરો. આપ બેહદ સુખ અને વિકાસ પામી શકશો.

૬૬. આપના વિષય સુખો જ દુઃખોનું મૂળ છે. આપની વાસનાઓ અને ઇચ્છાઓ આપને વિનાશની ગર્તામાં ધકેલી મૂકે છે. આપની ઇન્દ્રિયો અને મન જ આપના શત્રુઓ છે બધા વિષયો આપને મોહ પમાડે છે અને પ્રભાવિત કરે છે. આ જગતમાં કંઈ પણ સ્થાયી નથી. બધા વિષયોનો ઝગમગાટ અસ્થાયી છે. કોઇ પણ વસ્તુ આપને શાશ્વત સુખ આપી શકે તેમ નથી. આપ આત્મામાં જ સુખ મેળવી શકશો. આત્મા જ નિત્ય, શુદ્ધ તથા આનંદમય છે.

૬૭. અભિમાન, મમતા અને તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ જ સંન્યાસનું રહસ્ય છે. સ્ત્રી બાળકો, ધન, સંબંધી, મિત્ર આદિના ત્યાગથી જ સાચો ત્યાગ થઈ શકતો નથી, વિષયોના પદાર્થો નહીં બાંધતા, પરંતુ મમતા સંસાર–ચક્રમાં આપને જકડી રાખે છે.

૬૮. પોતાની ભીતર રહેલા ગુપ્ત અક્ષય ખજાનાને શોધો. આપને એમ લાગશે કે સમસ્ત જગતનું સામ્રાજ્ય, અરે દેવલોક પણ આત્મજ્ઞાનની તુલનામાં ધૂળ સમાન છે. આ જગતનું બંધન ભયંકર છે. આ ભૌતિક જીવન પર થઈને નિત્ય વસ્તુમાં જીવન જીવો.

૬૯. જ્યારે આપના જ્ઞાનચક્ષુ ઉઘડશે ત્યારે આપ આપના ગત જન્મોને જોઇ શકશો તથા આધ્યાત્મિક માર્ગમાં થયેલી આપની ઉન્નતિનું જ્ઞાન થશે. યોગમાર્ગમાં ચીટકી રહો. શ્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરો. ધ્યાનમાં નિયમિત રહો. સંસારના પ્રલોભનોથી પર બનો. આપ શીઘ્ર આત્મજ્ઞાન પામશો. હું આપની સેવા કરીશ તથા માર્ગ બતાવીશ.

૭૦. મન તથા ઈન્દ્રિયોને શિસ્તમાં રાખો સદ્ગુણોનો સંગ્રહ કરો. આત્માના સ્વરૂપને જાણવા પ્રયત્નશીલ રહો. નિયમિત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો ત્યારે જ અમૃતત્વ તથા ગંભીર શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૭૧. જ્યારે આપ પોતાના સ્વરૂપને જાણી લેશો, ત્યારે આ જગત સ્વપ્ન માત્ર તથા બધું નામરૂપ માનસિક કલ્પના જ ભાસશે. જે સુખ અને દુઃખમાં સ્થિર રહે છે તે જ અમૃતત્વનો અધિકારી છે

૭૨. નિરાશ ન થાઓ. આપની અંદર અપાર શક્તિ તથા બળ છે. આપનું ભવિષ્ય સુંદર છે. હસતે મુખે બધા કષ્ટોનું સમાધાન કરો. દુઃખ વાસ્તવિકતાનું ભાન કરાવે છે, એ જ

સાચા અર્થમાં માર્ગદર્શક છે. ઈશ્વર આપને ઉગ્ર કસોટીઓ દ્વારા સબળ બનાવવા ઇચ્છે છે. આ રહસ્ય સમજી લો. ક્યારેય નિરાશ ન બનો. હંમેશાં હસો, કૂદો, ગાઓ તથા સ્મિત લહેરાવો.

૭૩. કષ્ટ અને નિરાશાઓની ઘડીઓમાં ઈશ્વર પર અચલ શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. જ્યારે મનુષ્યને પોતાની અત્યંત અસહાયતાનું ભાન થાય છે, ત્યારે આશા અને સહાયતા પોતાની અંદરથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. કષ્ટ વિના શક્તિ મળતી નથી. કષ્ટ વિના સફળતાના સોપાન ચઢી શકાતા નથી કષ્ટ વિના, પીડા ભોગવ્યા વિના મનુષ્ય સંત બની શકતો નથી. દરેક કષ્ટનો હેતુ આપને ઉચ્ચતર બનાવવાનો છે. કષ્ટથી તિતિક્ષા, કરૂણા, શ્રદ્ધા તથા નિરભિમાનપણું વધે છે.

૭૪. જે પદાર્થ – છરી, તાંબા કે પીત્તળના જે વાસણો દરરોજ ઉપયોગમાં લેવાતાં નથી, તેઓને કાટ ચઢી જાય છે, તેવી જ રીતે શારીરિક વ્યાયામ ન કરવામાં આવે, તો શરીર દુર્બળ બની જાય છે; મનુષ્ય તામસી બની જાય છે. ક્યારેય પણ તમસને વશ ન થવું જોઇએ. આસન, સૂર્ય નમસ્કાર વગેરેનો અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઇએ.

૧૩. સાધનાનાં તત્ત્વો

૭૫. ભોગના પદાર્થો કાતીલ ઝેર કરતાં પણ વધુ ભયાનક છે. ઝેર તો એક જ શરીરનો નાશ કરે છે, મારી નાખે છે. પરંતુ ભોગો અનેક જન્મોમાં કેટલાંયે શરીરોનો નાશ કરી નાખે છે. પ્રેમ તથા સેવા દ્વારા મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરો.

૭૬. જે સત્સંગ કરે છે, કરુણા, નમ્રતા, સાહસ આદિ સદ્‌ગુણો ધરાવે છે તથા બાલ્યાવસ્થાથી જ આત્મજ્ઞાન માટે મંડ્યો રહે છે, તે જ મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે.

૭૭. કોઈ પણ પ્રાણીને મન, વચન તથા કર્મથી આઘાત ન પહોંચાડો. સત્ય બોલો. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. સાદું જીવન વિતાવો. જે વસ્તુઓ જીવનનિર્વાહ માટે આવશ્યક હોય તેને જ રાખો. સદ્‌ગ્રંથોનું પરિશીલન કરો. સદ્‌ગુણોની પ્રાપ્તિ કરતાં જે કંઈ ક્લેશ આવી પડે, તેને ધૈર્યપૂર્વક સહન કરતા જાઓ. ઈશ્વરની પૂજા કરો. ધારણા તથા ધ્યાન કરો. એ જ કલ્યાણનો પંથ છે.

૭૮. નિત્ય બે કલાક મૌનવ્રત રાખો. આસન દ્વારા સ્થિરતા કેળવો: વિષયો તરફથી ઇન્દ્રિયોને વાળી લો, પ્રાણાયામ કરો, મનને સામ્યાવસ્થામાં લાવો. એ જ અપાર સુખનો માર્ગ છે.

૭૯. પૂર્ણ ઇશ્વરનું આરોપણ કરો. ઈશ્વરને ખાતર જે કાંઇ અનાત્મા છે, તે સર્વનો ત્યાગ કરો. એવી રીતે જીવન વિતાવો, જાણે ઇશ્વર અને આપ સિવાય બીજું કંઇ હોય જ નહીં.

૮૦. શુદ્ધ આહાર લો. ઇન્દ્રિય સુખોનો પરિત્યાગ કરો. ધાર્મિક કાર્યો કરો. એકાન્તમાં રહો. ગંભીરતાપૂર્વક ધ્યાન કરો. આ જ આત્મસાક્ષાત્કારનો માર્ગ છે.

૧૪. વિચારની પૃષ્ટભૂમિ

૮૧. ગંભીર આધ્યાત્મિક સાધનાને જ જીવનનું રહસ્ય બનાવી લો. ઈશ્વરના સતત સ્મરણ તથા તેની સત્તાના સતત અનુભવ ઉપર જ જીવનને અવલંબિત બનાવો.

૮૨. ઇશ્વરનું નામ અમૃત છે. આ નામ આપનો આધાર ને ખજાનો છે. નામ તથા નામધારી એક જ છે. ભક્તિપૂર્વક સદા ભગવાનના નામનો જાપ કરો, કીર્તન કરો, આ જ કલિયુગનું મુખ્ય સાધન છે.

કેટલાક પ્રેરણાદાયી શ્લોકો તથા ઇશ્વરના નામનો જાપ કરો. આ જ ઈશ્વરીય વિચારનો પાયો છે.

૮૪. હૃદયના ઊંડાણથી પ્રાર્થના કરો.
હું તારો છું, બધું તારૂં જ છે,
તારી ઇચ્છા જ પૂરી થાઓ.
હું તારા હાથનું નિમિત્ત માત્ર છું.
તું જ સઘળું કરે છે, તું ન્યાયી છે.
મને શ્રદ્ધા તથા ભક્તિ પ્રદાન કર.

૮૫. જે બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરે છે; તે ધીર છે. તે જીવનનાં કષ્ટો અને આપત્તિઓનો સામનો કરી શકે છે. બ્રહ્મચર્ય વિનાનું શિક્ષણ પોલું અને ઉપરછલ્લું છે.

૮૬. આ જ ક્ષણથી શરીર અને મનને એવી રીતે સંલગ્ન રાખો કે જેથી ખરાબ વિચારો માટે અવકાશ જ ન રહે. જો ખરાબ વિચારો આક્રમણ કરે તો ખીસ્સામાંથી નાનકડી ગીતા કાઢો અને વાંચવા માંડો. અથવા નોટબુકમાં કોઈક મંત્ર લખો. અથવા જપમાળાની મદદથી કોઇ જપ કરો. 'મને ઇશ્વરે આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે પસંદ કર્યો છે, મારામાં પ્રબળ સંકલ્પ શક્તિ છે.' એવો નિર્ણય કરો. જ્યાં સુધી નિદ્રા આપને વશ ન કરી લે ત્યાં સુધી સુઓ નહીં. રાત્રે વધુ ભોજન ન કરો.

૮૭. દરેક મંત્ર શક્તિશાળી હોય છે. દુર્ગામંત્ર દ્વારા આપ માતાજીની કૃપા પામશો. દિનરાત માતાજીનું ધ્યાન કરો, જે સર્વશક્તિમયી છે. માયા વિલુપ્ત થઈ જશે. સત્ય બોલવામાં ન ડગો.

૮૮. જેને વિશ્વાત્મ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ હોય છે, તે બધી ઘટનાઓનું રહસ્ય સમજી શકે છે. તે જાણે છે કે ભગવાનની ઇચ્છા વિના પ્રબળ ઝંઝાવાત પણ એક સૂકાં પાનને ઉડાડી શકતો નથી. કેમ અને કેવી રીતે એ પ્રશ્નો નકામા છે. ઇશ્વરના નામનો જપ કરો. વિશ્વ–કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરો. પ્રેમ, સેવાભાવ તથા ત્યાગનો આદર્શ રાખો. આપ જ આ વિશ્વને સ્વર્ગ બનાવી શકો છો.

૮૯. સાધનાના સમુદ્રમાં ડૂબકી લગાવો એવો નિશ્ચય કરો કે આપ અખંડ બ્રહ્મ છો. યોગ દ્વારા જગત સાથે એકતા સાધો. બધી શંકાઓ દૂર થઇ જશે, પછી કોઇ પ્રશ્ન નહીં રહે.

૯૦. ઇશ્વર આપના હૃદયમાં નિવાસ કરે છે, તો પછી આપ એકાંકીપણું કેમ અનુભવો છો ? પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન, ધ્યાન મંત્ર–લેખન તથા યોગાભ્યાસ દ્વારા તેની સંગતિ પ્રેરણા આપે છે આપ અક્ષયશાંતિ, સુખ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો. સાંસારિક લોકોના સંગથી દુઃખ જ મળશે. શરૂઆતમાં આપને સંઘર્ષ કરવો પડશે. પરન્તુ જેવો ઇશ્વરીય સંગતિનો મધુરરસ ચાખવા મળશે, કે તરત જ આપ સાંસારિક લોકોથી દૂર ભાગવા લાગશો. જ્યારે આપ ઉદાસીનતા અનુભવો, ત્યારે આધ્યાત્મિક પુસ્તક વાંચો. એકાગ્રતાપૂર્વક મંત્ર લખો.

૧૫. સાધના તથા સમાધિ

૯૧. દુઃખ, કષ્ટ, દુર્ભાગ્ય એ બધી માનસિક દુનિયા છે. વાસ્તવમાં તેઓનુ અસ્તિત્વ છે જ નહીં. ઇશ્વર જ સર્વ કંઇ કરે છે. આ મહાન સત્યનું ધ્યાન રાખો તથા એના આશ્ચર્યજનક પરિણામોનો અનુભવ કરો. જ્યારે આપ સુખ અને દુઃખ બન્નેને ઇશ્વરનો પ્રસાદ સમજીને કરવા લાગશો ત્યારે આપ પરમાનંદ તથા શાંતિ મેળવશો.

૯૨. સર્વભાવથી હૃદય, મન, આત્મા તથા સંપૂર્ણ ભાવથી ભગવાન પાસે જાઓ. સૂક્ષ્મ તૃષ્ણા પણ પોતાને માટે બાકી ન રહેવા દો. આપ ભગવાનની પૂર્ણ કૃપા પ્રાપ્ત કરશો.

૯૩. થોડોક પ્રકાશ જોઇને, કંઇક નાદ સાંભળીને, કોઈક દિવ્ય ગંધ અનુભવીને, સાધક સમજી બેસે છે કે તેને નિર્વિકલ્પ સમાધિ મળી ગઇ છે. આ મોટી ભૂલ છે. નિર્વિ·

નિર્વિકલ્પ સમાધિ સહેલી પ્રાપ્તિ નથી. એને માટે આધાર રૂપ અંતઃકરણની પૂર્ણ શુદ્ધિતા આવશ્યક છે. તેઓ તપાસ કરતાં નિષ્ફળ સિદ્ધ થાય છે. કોઇ સમાધિનો ઢોંગ કરે છે. તેઓ મહાન ઠગ છે. લાખોમાં એક જ ઇશ્વરની કૃપાથી સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જો આપ ખરા સાધક હો, જો આપને સચ્ચરિત્રતા, વિવેક, વૈરાગ્ય, શાસ્ત્રજ્ઞાન તથા નૈતિક પૂર્ણતા એ બધું મળી ગયું હોય તો એ મોટી પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય. લાખોમાં એક જ ઇશ્વરની કૃપાથી સારો સાધક બની શકે છે. એવો સાધક સમસ્ત જગતને શુદ્ધ બનાવી શકે છે.

૯૪. મંત્ર લખતી વેળા મૌન-વ્રતનું પાલન કરો. એવું અનુભવો કે ઇશ્વરીય શક્તિ આપમાં પ્રવાહિત થઇ રહી છે. લખવાનું જ્યાં સુધી પૂરૂં ન થાય ત્યાં સુધી આસન ન બદલાવો. મંત્ર લેખનમાં અચિન્ત્ય શક્તિ છે. આથી સાધકમાં ધારણા વધે છે, આ બંને મળવાથી આનંદનો પ્રવાહ આખા શરીરને પુલકિત કરી દે છે. સાધક આંતરિક શક્તિનો અનુભવ કરે છે. ને ઇશ્વરના વિચારમાં નિમગ્ન થઈ જાય છે.

૧૩. આધ્યાત્મિક સાધનાના રૂપો

૯૫. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં શાન્ત રહો અને સમત્વ બુદ્ધિ રાખો. વારંવાર કઠિન પ્રયત્નો દ્વારા શમ મેળવો. શમ શિલા સમાન છે. એના પર અશાંતિના મોજાં અફળાઇ શકે છે, પરન્તુ તેના ઉપર કાંઈ અસર કરી શકતા નથી. એ શાશ્વત આત્માનું હંમેશાં ધ્યાન કરો. શમવાળો સાધક ગંભીર ધ્યાન દ્વારા નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી લેશે તે જ નિષ્કામ કર્મ-યોગનો અભ્યાસ પણ કરી શકે છે.

૯૬. દરેક પ્રલોભનને રોકવાથી, દરેક કડવા વેણને સહન કરવાથી, દરેક શુભેચ્છાને પ્રોત્સાહિત કરવાથી આપમાં સંકલ્પ શક્તિ તથા સચ્ચરિતાનો વિકાસ થશે તથા આપ નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લેશો.

૯૭. આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આપનો પ્રયત્ન ગમે તેટલો ક્ષીણ હશે, તો પણ તેનાથી આપની આંતરિક શક્તિ વધશે. પ્રાર્થના, જપ, સ્વાધ્યાય —એ બધાં નિત્ય સુખનો માર્ગ મોકળો કરશે સતત સાધના દ્વારા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો.

૯૮. ગમે તેટલી વખત નિષ્ફળતા મળે તેથી પરવા ન કરો. નિરાશ ન થાઓ. સાધના ન છોડો. કટિબદ્ધ થઇને પુનઃ યુદ્ધ કરો. આપ પ્રત્યેક પ્રયત્ને સફળતાની વધુ ને વધુ નજીક જઈ રહ્યા છો. દરેક નિષ્ફળતા સફળતાનું સોપાન છે. આપ કાળાન્તરે સફળ થશો જ.

૯૯. કામના, આસક્તિ તથા અભિમાન વિના મનનું અસ્તિત્વ ટકી શકતું નથી. તે તેમાંના કોઈ એકને જરૂર જકડી રાખશે. સાત્ત્વિક કામનાઓને આશ્રય આપો. મુક્તિની પ્રબળ ઇચ્છા રાખો. આથી આપ બધી સાંસારિક કામનાઓને નષ્ટ કરી શકશો, સ્ત્રી પુત્રાદિ પ્રત્યે આસક્ત ન થતાં મનને ભગવાન કૃષ્ણ અથવા રામની મૂર્તિ પ્રત્યે આસક્ત બનાવો. 'હું અમર આત્મા છું' અથવા 'હું કૃષ્ણનો દાસ છું.' એ ભાવના દ્વારા સાત્ત્વિક અહંકાર રાખો.

૧૦૦. જો આપ વિશ્વાત્મ ચૈતન્ય સાથે એકરૂપ થવા ઇચ્છતા હો, તો પોતાના હૃદયને વિશાળ બનાવો. આપને વિશ્વની સાથે એક બનવું પડશે, આપે અહંકાર, સ્વાર્થ, ઈર્ષ્યા, ઘૃણા, લોભ વગેરેને મૂલ સહિત ઉખેડી નાખવા પડશે. કારણ કે એ બધાં આપની તથા જગતની વચ્ચે અંતરાય નાખે છે. કર્મયોગી બનો તથા વિશ્વ કલ્યાણ માટે કાર્ય કરો. આપ વિશ્વાત્મ-ચૈતન્યમાં વિલીન થઈ જશો. સાર્વભૌમ ચેતના સાથે તાદાત્મ્ય સાધવા માટે આપને સાર્વભૌમિક સેવા કરવી પડશે.

– અનુક્રમણિકા –

અનુક્રમણિકા

અધ્યાય છઠો

યોગવશિષ્ટ તથા અન્ય સંપ્રદાયોની સાધના

અધ્યાય સાતમો

શિવાનંદ સૂત્રમાં સાધના

અધ્યાય આઠમો

સર્વ-સાધના સંગ્રહ

ક્રમ		પાનું

અધ્યાય નવમો

સાધનાનું મહત્વ

અધ્યાય દશમો

હલકી પ્રકૃતિ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધના

અધ્યાય અગિયારમો

વિભિન્ન સિદ્ધિઓ માટે સાધના

અધ્યાય બારમો

સાધનામાં વિક્ષેપો

અધ્યાય તેરમો

કર્મયોગ સાધના

અધ્યાય ચૌદમો

ભક્તિયોગ સાધના

અધ્યાય પંદરમો

યોગ સાધના

અધ્યાય સોળમો

વેદાંતિક સાધના

અધ્યાય સતરમો

જુદા જુદા યોગોમાં સાધનાનું ફળ

અધ્યાય અઢારમો

વ્યવહારિક સાધનાનો પાઠયક્રમ

અધ્યાય ઓગણીસમો

સાધના સંબંધી પ્રશ્નોતરી

અધ્યાય વીસમો

સાધકોને આવશ્યક ઉપદેશ

અધ્યાય એકવીસમો

સાધકો માટે પ્રેરણાત્મક સ્વાધ્યાય

અધ્યાય બાવીસમો

સાધકોના કેટલાક અનુભવો



॥ ॐ ॥

શ્રી સદ્‌ગુરુપરમાત્મને નમઃ

સાધના



અસત્યો માંહેથી પ્રભુ પરમ સત્યે તું લઈ જા,
ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ પરમ તેજે તું લઈ જા;
મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે નાથ લઇ જા.

સાધના

—∞—

અધ્યાય : ૧ લો

સાધનાના આધાર-સ્તંભો

૧. સાધના માટે બાર મૂળમંત્રો.

(ભાવ સહિત આનું સતત સ્મરણ કરતા રહેવું)

૧. બ્રહ્મ સત્યં જગત્ મિથ્યા.
એક માત્ર બ્રહ્મ જ સત્ય છે. જગત અસત્ય છે.
(આનાથી તમારામાં આધ્યાત્મિક બળ અને શાંતિનો સંચાર થશે.)

૨. જગત એક લાંબુ સ્વપ્ન છે જે કેવળ દુઃખોથી પૂર્ણ છે.
(આથી વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થશે, તેમ જ અનેક ચિંતાઓ દૂર થશે.)

૩. આ બધું પણ ચાલ્યું જશે.
(આથી વૈરાગ્ય વધશે. "આ"ની અંદર સૌભાગ્ય (સંપત્તિ) તેમ જ દુર્ભાગ્ય (વિપત્તિ) એ બંનેનો સમાવેશ થાય છે. આથી તમે સુખ તેમ જ દુઃખમાં મનનું સમત્વ ટકાવી રાખશો.)

૪. તારી (પરમાત્માની) જ ઇચ્છા પ્રમાણે થશે.
(આ બધા શોક ને દુઃખને દૂર કરશે તથા અહંકારનો નાશ કરશે.)

૫. ઈશ્વર કૃપાથી હું દિનપ્રતિદિન સર્વ પ્રકારે સારો બનતો જાઉં છું.
(આથી શક્તિ મળશે અને અનેક રોગ દૂર થશે.)

૬. અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ. શિવોઽહમ્. શિવોઽહમ્. હું શરીર નથી. હું મન નથી. હું આત્મા છું.

(આ તત્કાળ તમારામાં આધ્યાત્મિક ઉન્નત ભાવના પ્રેરી આત્મમહિમાના ઉચ્ચ શિખર પર લઈ જશે.)

૭. હું તેની (પરમાત્માની) સત્તાને અનુભવી રહ્યો છું.
(આથી જલ્દી બળ ને પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ થશે.)

૮. સર્વ એક જ છે. સર્વ ઈશ્વર અથવા આત્મા જ છે. બધાં શરીર મારાં છે. સર્વમાં હું જ છું.
(આ વિશ્વબંધુત્વ, એકાત્મતા તથા ઐક્યની ભાવના ઉત્પન્ન કરશે અને હૃદયમાં કરુણાનો ભાવ ઉદ્દીપન કરી ઘૃણાની લાગણીને દૂર કરશે.)

૯. હું કંઇ જ નથી. મારી પાસે કંઇ પણ નથી. મારૂં કંઈજ નથી. હું કંઇ પણ કરી શકું એમ નથી.
(આ અહંકાર તથા મમતાને દૂર કરી ઈશ્વરાર્પણ, આત્મનિવેદન ને શરણાગતિમાં લઈ જશે. આ ભક્તની ભાવના છે.)

૧૦. હું સર્વસ્વ છું. હું સર્વોપરિ છું. હું સર્વ સાથે એક છું.
(આ વેદાંતની ભાવના છે. આથી તમારૂં હૃદય વિકસિત થશે ને એકતાની વૃદ્ધિ થશે.)

૧૧. તું સર્વ કાંઇ છે. હું તારો છું. સર્વ તારૂં જ છે.
(આ ભક્તની ભાવના છે. આથી મમતા તથા અહંનો નાશ પામશે. જેને પરિણામે આત્માર્પણ તથા ઈશ્વરસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થશે.)

૧૨. અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ. પ્રજ્ઞાનમ્ બ્રહ્મ. તત્ત્વમસિ. અયમાત્મા બ્રહ્મ.
(જો તમે આમાંથી કોઈ પણ એક સૂત્રને સદા ચિંતનમાં રાખશો તો બ્રહ્મસ્વરૂપ બનવામાં સહાય મળશે.)

નોંધઃ – તમારા ઘરની દીવાલો પર કોઈ યોગ્ય સ્થાને આ આપ્ત વાક્યોને મોટા અક્ષરે લખાવી લો આથી તમે ભૂલી જાઓ ત્યારે પણ તે તમને યાદ કરાવી દેશે.

૨. સાધનાનાં ત્રણ મુખ્ય અંગ

ધાર્મિક અને દાર્શનિક ગ્રંથોના પુષ્કળ પરિશીલન બાદ પણ ઘણા લોકોને આ વાતની ખબર હોતી નથી કે આપણા વ્યવહારમાં કઇ કઇ બાબતો અમલી બનાવવી જોઈએ કે જેથી કરીને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર સરળ બને. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે ત્રણ બાબતો જરૂરની છે.

૧ ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ.
૨. સદ્‌ગુણોની પ્રાપ્તિ.
૩. બધાં કાર્યોનું આધ્યાત્મીકરણ.

(૧) ઈશ્વરનું સતત સ્મરણઃ – પ્રારંભમાં કંઇક ખામી જણાશે, પણ સતત અભ્યાસથી તમે ધીમે ધીમે નિરંતર સ્મરણ કરવાને માટે શક્તિમાન બની શકશો. અધિકાંશ લોકોને માટે સતત સ્મરણ જ સંભવિત છે, પણ કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિ તથા બ્રહ્માકાર વૃત્તિ થવી બહુ કઠિન છે. પરંતુ મન શુદ્ધ થતાં જ એની મેળે એ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૨) **સદ્‌ગુણોની પ્રાપ્તિઃ**– બધા સદ્‌ગુણોમાં અહિંસા, સત્ય ને બ્રહ્મચર્ય સર્વોપરિ છે. જો તમે એક સદ્‌ગુણને સારી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકો તો બીજા બધા સદ્‌ગુણ પોતાની મેળે તમારી પાસે આવશે. માટે અંદરની વૃત્તિઓનું નિરીક્ષણ કરો તેમ જ મન, વાણી કર્મથી શુદ્ધ બનો. શરૂઆતમાં ઓછામાં ઓછું શારીરિક બ્રહ્મચર્ય તો પાળવું જ જોઈએ. તો જ માનસિક બ્રહ્મચર્યની પ્રાપ્તિ આપોઆપ થઇ જશે.

(૩) **બધાં કાર્યોનું આધ્યાત્મીકરણઃ**– એમ માનો કે તમે ઈશ્વરના હાથમાં નિમિત્ત-માત્ર છો તથા બધી ઈન્દ્રિયો તેની જ છે આ મંત્રનો જપ કર્યા કરોઃ "હું તારો છું, સર્વ તારું છે, તારું જ ધાર્યું થશે". આત્માર્પણને માટે આ સુંદર મંત્ર છે. કદાચ તમે આ મંત્રને ભૂલી જાઓ. અને અહંકાર પોતાનો પ્રભાવ તમારી ઉપર જમાવી બેસે એ સંભવિત છે. પરંતુ વારંવાર અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા અંદરના દોષોને શોધી કાઢો. "હું ઈશ્વરના હાથમાં એક યંત્ર સમાન છું." આ ભાવમાં સ્થિર થવાનો પ્રયાસ કરો ને ગીતાના નીચેના શ્લોકને યાદ રાખો–

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥
(गीता ९–२७)

"જે કંઇ પણ કર્મ તમે કરો છો, જે ખાઓ છો. જે હોમ કરો છો, જે કંઇ દાન દો છો તથા જે કંઇ તપસ્યા કરો છો, તે સર્વ ઈશ્વરાર્પણ રૂપે જ કરો."

"प्रसीद देवेश जगन्निवास"–હે દેવાધિદેવ! હે જગતના આશ્રય! પ્રસન્ન થાઓ. આ મન્ત્ર 'પ્રચોદયાત્" ગાયત્રી મંત્રથી પણ અધિક અથવા તેની સમાન શક્તિશાળી છે. "પ્રચોદયાત્" "પાહિમામ્" "પાલયમામ્"–એ સર્વ મંત્ર અત્યંત પ્રભાવશાળી છે. ભાવ ને અર્થની સાથે એનું વારંવાર સ્મરણ કરો.

"श्री रामः शरणं मम, "श्री कृष्णः शरणं मम," हरिः शरणं मम"— આ સર્વ શક્તિશાળી શરણાગતિ મંત્ર છે. ઈશ્વરને સ્વાત્માર્પણ કરવું અથવા ઈશ્વરને શરણે જવું એ જ શરણાગતિ છે.

कार्पण्यदोषोपहतस्वभावः पृच्छामि त्वां धर्मसंमूढचेताः ।
यच्छ्रेयः स्यान्निश्चितं ब्रूहि तन्मे शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम् ॥
(गीता २–७)

દીનતાના દોષથી મારો ક્ષાત્ર સ્વભાવ દબાયો છે અને તેથી મારે શું કરવું તે મને સમજાતું નથી. મારા પોતાના ધર્મ વિષે પણ મારા મનમાં મોહ અથવા મૂઢતા વ્યાપેલી છે

તેથી હું આપને પૂછું છું તો આપ નિશ્ચયપૂર્વક બતાવો કે મારે માટે શ્રેયસ્કર શું છે. હું આપનો શિષ્ય છું, આપને શરણે આવ્યો છું તો મને ઉપદેશ આપો.

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥
(गीता १८–६६)

બધા ધર્મોનો ત્યાગ કરી તું એક મારે શરણે આવ. હું તને બધાં જ પાપોથી મુક્ત કરીશ. તું તે વિષે શોક ન કર. આ બધા શરણાગતિના મંત્ર છે. ગીતાના અઢારમા અધ્યાયમાં આ પણ એક શ્લોક છે—

यस्य नाहंकृतो भावो बुद्धिर्यस्य न लिप्यते ।
हत्वापि स इमांल्लोकान्न हन्ति न निबध्यते ॥
(गीता १८–१७)

જેનામાં અહંકાર નથી, જેની બુદ્ધિ શુભાશુભથી લેપાયેલી નથી તે માણસ કદાચ સમસ્ત જગતને પણ જો મારી નાખે તો પણ તે વાસ્તવમાં કોઇને મારતો નથી કે નથી કર્મનાં બંધનમાં પડતો. શ્રી કૃષ્ણે આ ઉપદેશ અર્જુનને એવા સમયે આપ્યો હતો કે જ્યારે તે મોહવશ થઇને ક્ષાત્ર ધર્મને ભૂલી રહ્યા હતા.

ઉપર કહેલા શ્લોકો યાદ રાખો. તમારામાં શરણાગતિની ભાવના વધશે, તમને એવો અનુભવ થશે કે તમે ઈશ્વમય છો અને ઈશ્વર તમારામાં છે.

આખો દિવસ કામ કર્યા પછી કરેલાં બધાં જ કાર્યો ઈશ્વરને અર્પણ કરો. કર્મો સાથે તમારો તાદાત્મ્ય સંબંધ ન જોડશો. હમેશાં એવો અનુભવ કરો કે પરમાત્માના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર થઈને અનાસક્તિ ભાવથી તમે કામ કરી રહ્યા છો.

कायेन वाचा मनसेन्द्रियेर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतिः स्वभावात् ।
करोमि यद्यत् सकलं परस्मै नारायणेति समर्पयामि ॥

બધાં જ કર્મો અને તેનાં ફળ ઈશ્વરને અર્પણ કરો. તેથી તમે બંધનમાં નહિ પડો. આ રીતે તમારે તમારાં બધાં જ કર્મોનું આધ્યાત્મીકરણ કરી નાખવું જોઇએ. એવો અનુભવ કરો કે આ આખી સૃષ્ટિ ઈશ્વરની જ અભિવ્યક્તિ છે અને તમે બધાં જ નામરૂપોમાં ઈશ્વરની જ સેવા કરી રહ્યા છો. તથા જે કાંઇ કર્મ તમે કરો તે તથા તેના ફળને ઇશ્વરને અર્પણ કરો. આથી તમારું હૃદય શુદ્ધ થઇ દિવ્યજ્યોતિ અને દિવ્યકૃપાને યોગ્ય બનશે.

સુનિશ્ચિત માર્ગ

માટે આ ત્રણેનો અભ્યાસ કરો. ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ તમારાં કાર્યોનું આધ્યાત્મીકરણ તથા સદ્‌ગુણોનું અર્જન.

આ ત્રણે ખૂબ જ આવશ્યક છે. તેમનો અભ્યાસ કરો. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે આ જ સૌથી સુગમ અને સુનિશ્ચિત માર્ગ છે.

एष सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते ।
दृश्यते त्वग्रया बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥

આ આત્મા બધાં જ પ્રાણીઓમાં છુપાયેલો છે. પરંતુ સૂક્ષ્મદર્શી જ્ઞાનીઓ વડે જ તેમની સૂક્ષ્મ અને તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ દ્વારા તેમનું દર્શન પ્રાપ્ત થાય છે. બ્રહ્મસૂત્રોને સમજવા માટે તમારી બુદ્ધિ તલવારની ધાર જેવી તીક્ષ્ણ અને તીવ્ર હોવી જોઇએ, તો જ તમે તેને બરાબર સમજી શકો. બધા લોકો આને માટે યોગ્ય નથી હોતા, પરંતુ આધ્યાત્મિક અનુભવ પ્રાપ્ત કરવો આવશ્યક છે. આથી મોટાભાગના લોકો માટે તો ભગવાનનું સતત સ્મરણ આપણા પોતાનાં કાર્યોનું આધ્યાત્મીકરણ તથા સત્ય, અહિંસા અને બ્રહ્મચર્ય જેવા સદ્‌ગુણોનું અર્જન—એ જ સાધનાનું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. ભગવાન બુદ્ધનો અષ્ટાંગ માર્ગ પણ આમાં જ આવી જાય છે. ભગવાન ઇશુના 'પર્વત પરનો ઉપદેશ' પણ આને જ મળતો છે. બધા જ ધર્મોમાં આજ સાર તત્ત્વ છે. માટે આનો અભ્યાસ કરી ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો. સર્વને ચાહો. ભલા બનો. ભલું કરો. પરમકૃપાળુ પરમાત્માની તમારા બધા ઉપર કૃપા હો !

૩. આધ્યાત્મિક સાધનાની પૂર્વ તૈયારીઓ (૧)

વાસ્તવિક સાધના માટે જરૂરી એવા મુખ્ય ગુણોની હું અહીં ચર્ચા કરીશ. પ્રાચીનકાળથી જ આધ્યાત્મિક અનુભવ પ્રાપ્ત કરેલ સંત ઋષિ તથા ભક્ત પુરુષો એવી ઘોષણા કરતા આવ્યા છે કે જો મનુષ્ય પાપી અને વિષયી જીવનથી મુક્ત થઇ ઉન્નત દિવ્ય જીવન માટે પ્રયત્નશીલ હોય તો તે મહાસુખ, અપાર શક્તિ અને અપાર જ્ઞાનનો અનુભવ કરી શકે છે. છતાં પણ આપણે આજે જોઇએ છીએ કે મનુષ્ય સંસારમાં વધુ નહિ તો તે સેંકડો વર્ષો પૂર્વે પણ જેટલો નિમગ્ન હતો તેટલો જ નિમગ્ન છે અને માનવ જાતિ પ્રાચીન સમયમાં આધ્યાત્મિક જીવનના પ્રશ્નો પરત્વે જેટલી ઉદાસીન તથા આળસુ હતી તેટલી જ આજે પણ છે.

ઘણા ખરા ઋષિ મુનિઓની ઘોષણાઓ ધર્મશાસ્ત્રોનાં વિશ્વાસપૂર્ણ આશ્વાસનો અને સંસારની અસારતા અને મિથ્યાપણાનું જ્ઞાન તથા અનુભવો હોવા છતાં પણ મનુષ્ય વારંવાર ભુલાવામાં પડે છે; મનુષ્ય સાધનાના માર્ગે હજુ પણ ચાલતાં શીખ્યો નથી. આપણે સેંકડો પ્રવચનો સાંભળીએ છીએ, સેંકડો આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચીએ છીએ અને

સાધના સમાહમાં સંમેલનો પણ બોલાવીએ છીએ, વર્ષો સુધી આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું ગંભીર અધ્યયન, ચિંતન અને પરિશીલન કરીએ છીએ તથા વર્ષો સુધી સત્સંગ કરીએ છીએ, વારંવાર શ્રવણ કરીએ છીએ, છતાં પણ મનુષ્ય રચનાત્મક રૂપે કંઇ જ કરી શકતો નથી. આમ કેમ? કારણ એક જ છે કે તેનામાં સંતપુરુષોના ઉપદેશો તથા ધર્મગ્રંથો પ્રત્યે સ્થિર શ્રદ્ધા નથી. બાહ્ય પદાર્થોમાં તેની શ્રદ્ધા તેના માટે વધુ સત્ય છે. જો મનુષ્યને મહાપુરુષોમાં શ્રદ્ધા હોત તો તે અવશ્ય તેમના કહેવા પ્રમાણે ચાલવા માટે વિવશ થાત. શ્રદ્ધાનો અભાવ એ જ સાધનાની નિષ્ફળતાનું મૂળ કારણ છે. સાધના જરૂરી છે પણ મનુષ્ય તે કરતો નથી, કારણ તેની આવશ્યકતામાં તેને વિશ્વાસ નથી. મનુષ્યને એક વાતમાં વિશ્વાસ છે કે તેને સુખની પ્રાપ્તિ માટે ધનની આવશ્યકતા છે. તેને એ પણ વિશ્વાસ છે કે સારી નોકરી મળશે તો તેનાથી ધન પ્રાપ્ત થશે. તેને એ પણ વિશ્વાસ છે કે જો કૉલેજનું શિક્ષણ સારું પ્રાપ્ત કર્યું હશે તો નોકરી પણ સારી મળશે અને નોકરી સારી મળશે તો ધન પણ મળશે અને ધન મળશે તો તેનાથી ઇચ્છા પ્રમાણે સુખ પણ મળશે.

આથી માતા પિતા આ બાબત ઉપર વિશ્વાસ રાખીને પોતાનાં બાળકોને નિશાળે મોકલે છે તથા બાલ્યાવસ્થાથી જ તેઓ બાળકોમાં એવો વિશ્વાસ દૃઢ કરે છે કે જો તેઓ પરીક્ષામાં સારા ગુણ મેળવી ઉત્તીર્ણ થશે તો સારી નોકરી મળશે અને તેથી તેને સારું એવું વેતન અને મોટરકાર વગેરે પ્રાપ્ત થશે. બાળક પણ આવી વાતોમાં વિશ્વાસ ધરાવે છે અને પરીક્ષાઓ ઉત્તીર્ણ કરી ઇચ્છા પ્રમાણે નોકરી પ્રાપ્ત કરે છે. આમ બને છે કારણ કે તેને તેમાં વિશ્વાસ હતો અને તે તેમની આવશ્યકતાને સમજી ગયો હતો અને તેથી તે પ્રાપ્ત કરી શક્યો, પરંતુ બધા જ મનુષ્યોનો આ દુઃખદ અનુભવ છે કે તેવું સુખ દસગણા દુઃખ સાથે ભળેલું છે.

મનુષ્ય એક આની સુખ મેળવે છે તો તેની સાથે પંદર આની દુઃખ ભળેલું જ હોય છે. દુઃખની તો તેણે કોઈ આશા જ રાખી નહોતી. માટે જો મનુષ્યને સાધનાના કાર્યક્રમમાં વિશ્વાસ હોય તો તે અવશ્ય તેને અનુકૂળ કાર્ય કરશે. આ વિશ્વાસના અભાવથી જ તે કાર્ય નથી કરતો. જો મનુષ્યે સાધના માર્ગનો આશ્રય લેવો હોય અને વાસ્તવમાં જો તેને નિર્ભેળ સુખની ઇચ્છા હોય તો તેણે અવશ્ય શ્રદ્ધાનો આશ્રય લેવો જ જોઇએ. તમે તેને અંધવિશ્વાસ કહી શકો છો પરંતુ અંધવિશ્વાસ જેવી કોઇ વસ્તુ જ નથી, કારણ આ પૃથ્વીની બધી જ વસ્તુઓ પરસ્પરના વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા ઉપર જ અવલંબે છે. આજે જો માણસ જીવી રહ્યો છે તો તે પરસ્પરની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના કારણે જ. દસ રૂપિયાની નોટ એક કાગળનો ટુકડો માત્ર જ છે પરંતુ તેના ઉપર રાજાની છાપ છે તેથી તમે બજારમાં જઇને તેને વટાવી શકો છો; કારણ કે તમને તે કાગળના ટુકડા ઉપર વિશ્વાસ છે. જો તમને કાગળના આ ટુકડા પર વિશ્વાસ ન હોત તો તમે ઘેરથી બજાર જવા નીકળત જ નહિ, અને કદી પણ તમારો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સમર્થ થાત નહીં. ડૉકટર તમને કાગળના ટુકડા પર દવા લખી આપે છે. જો તમને વિશ્વાસ ન હોય તો

તમે તે ટુકડો હાથમાં પણ ન ઝાલો, પરંતુ શ્રદ્ધાના કારણે જ તેની વાતોમાં તમે વિશ્વાસ રાખો છો, તેની સલાહ માટે રૂપિયા આપો છો. તેના કાગળને દવા વેચનારને ત્યાં લઈ જઈ, દવા ખરીદો છો અને રોગમુક્ત થાઓ છો. આ સમસ્ત સામાજિક વિધાન શ્રદ્ધા તથા વિશ્વાસ ઉપર જ ચાલે છે. જો તમે પરિવર્તનશીલ માનજાતિ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવા તૈયાર હો તો પછી આ બધી જ વસ્તુઓના સર્જનહાર એવા ભગવાન પ્રત્યે શ્રદ્ધા રાખવામાં તમને સંકોચ કેમ થાય છે ?

ઋષિઓની વાણી પર શ્રદ્ધા રાખીને, તથા સાધનાની જરૂરિયાત સમજીને પછી આગળ શું કરવું જોઇએ ? તમારામાં શ્રદ્ધા હોઇ શકે છે, તમારા હજારો હિતેચ્છુઓ તમને સારી સારી સલાહ આપે અને તમને તેના ઉપર વિશ્વાસ પણ હોય; પરંતુ જો તમે તેને વ્યવહારમાં ન લાવો તો તે યોજના માત્ર બની રહેશે. માટે સાધનામાં શ્રદ્ધા પછી અભ્યાસનો ક્રમ આવે છે. તમારે અભ્યાસમાં લાગી જવું જોઇએ, કેવળ શ્રદ્ધા જ પૂરતી નથી. શ્રદ્ધાને આચરણમાં મૂકવી જોઇએ. સંતોની વાતોમાં વિશ્વાસ કરીને તમે સાધનાની શરૂઆત કરી હો. એકવાર સાધનાની શરૂઆત કર્યા પછી બીજી મુખ્ય વાત ધ્યાન દેવા યોગ્ય એ છે કે, તેનો કદી પણ ત્યાગ ન કરો; તેના પ્રત્યેની લગની ખૂબ જ જરૂરી છે. સંસારનાં બધાં જ કાર્યો ક્રમિક છે. તેમનામાં વિવિધ અવસ્થાઓ છે. ખેતી ક્રમિક છે, તેમાં બાર મહિના લાગે છે. ખેતર ખેડો, અનાજ વાવો, સિંચાઈ કરો, નીંદો અને યોગ્ય સમયે વાઢો અને લણો. જો તમે અધીરા હો અને તેથી બીજ વાવીને તેના અંકુર ફૂટતાંની સાથે તેને જમીનમાંથી ખેંચી કાઢો તો તે નાશ પામશે. પરંતુ જો તમારે પાક લણવો હોય તો ધીરજપૂર્વક તેની બધી જ અવસ્થાઓમાંથી પાર ઊતરો. કોઈ વ્યક્તિ જો કૂવામાંથી પાણી ખેંચતાં-ખેંચતાં અચાનક દોરડું ખેંચવાનું મૂકી દે તો પાણીનો ઘડો પૈડાંને આધારે ફરીથી કૂવામાં ચાલ્યો જશે. માટે તે ઘડો ઉપર ન આવે ત્યાં સુધી ખેંચ્યા જ કરવો જોઇએ. જ્યાં સુધી ફળપ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી પૂર્ણ લગનીથી મંડયા રહેવું જોઇએ. સાધનાનો ત્યાગ કદી ન કરવો જોઈએ.

બીજી મુખ્ય બાબત એ છે કે આધ્યાત્મિક સાધનામાં કેવળ સહાયક શક્તિઓ જ કામ નથી કરતી, પરંતુ ઘણી એવી વિરોધી શક્તિઓ પણ છે, જે સાધક ઉપર આક્રમણ કરી તેને નીચે ઘસડી જવા પ્રયત્ન કરે છે. માટે ચોથા આવશ્યક અસ્ત્ર ધૈર્યનો વારો આવે છે. સાધનામાં લીન રહેતાં રહેતાં મનુષ્યમાં એટલું તો સાહસ હોવું જોઇએ કે તે મુશ્કેલીઓથી સહેલાઈથી ન ડગી જાય. તેણે તોફાનોનો સામનો કરવો પડશે અને વિપરીત પરિસ્થિતિઓ તેમ જ મુશ્કેલીઓથી લડતાં લડતાં સાધનાના માર્ગ ઉપર અવિચળ રહેવું જોઇશે. ધીરજ (ધૃતિ)ના સહારાથી તે હતોત્સાહ નથી થતો તથા અંતરાત્મા ઉપર આધાર રાખીને સાધનામાં આગળ વધે છે અને છેવટે તે પોતાનો આદર્શ પ્રાપ્ત કરે છે, કે જેની પ્રાપ્તિ માટે આ જગતમાં તેનો જન્મ થયો છે.

આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થતાં-થતાં તેણે એ બાબતનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે, તે તે માર્ગની નાની-નાની વાતો ઉપર પણ ધ્યાન રાખે, તેની અવગણના ન કરે. કોઈ બાબતને પણ નિરર્થક માનીને તેને જવા દીધી તો છેવટે તેને જણાશે કે તેણે પોતાનો અમૂલ્ય સમય અને શ્રમ નિરર્થક ગુમાવ્યાં છે. તેનાથી ઉન્નતિમાં વિલંબ થાય છે. ઉચ્ચ આદર્શની પ્રાપ્તિ માટે નાની નાની વાતો ઉપર ધ્યાન દેવું ખૂબ જ આવશ્યક છે, કારણ કે તેમના સંગ્રહથી જ ઉચ્ચ આદર્શની પ્રાપ્તિ થાય છે. માટે દૃઢ શ્રદ્ધા, વ્યાવહારિક સાધના, લગની, નાની નાની બાબતો પ્રત્યે સાવધાની, તથા કસોટીમાં ધીરજ રાખીને પણ તમારે સાધનાના માર્ગે આગળ જવું જોઈએ.

૪. આધ્યાત્મિક સાધનાની પૂર્વ તૈયારીઓ (૨)

કોઈ પણ વસ્તુ વિશે વિચાર કરતાં પહેલાં તેનાં ભિન્ન ભિન્ન અંગો વિશે પણ વિચાર કરી લેવો આવશ્યક છે કે જેથી તેને સંપૂર્ણ રીતે સમજી શકાય. સાધારણ રીતે કેટલાંક અંગો ઉપર ભાર દેવામાં આવે છે પરંતુ બીજાં કેટલાંકને છોડી દેવામાં આવે છે. તે બાબત તો દરેક વ્યક્તિની પોતપોતાની રુચિ ઉપર આધાર રાખે છે. ઋષિ-મુનિઓએ માનવ જીવન સંબંધે ઘણી વાતો બતાવી છે- જેમકે આ જીવન શાથી બન્યું છે અને તે શા માટે ક્ષણભંગુર છે વગરે. તેનું ધ્યેય આત્મસાક્ષાત્કાર અથવા ઈશ્વરદર્શન છે. તેના માટે જુદાં જુદાં સાધનો જેવાં કે ભગવત્ નામનો જપ વગેરે બતાવવામાં આવ્યાં છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યમ, નિયમ વગેરેનો અભ્યાસ બતાવ્યો છે. અમૃતત્વની ઇમારત ખડી કરવા માટે આપણે આ યમ અને નિયમની દીવાલો ઊભી કરવી પડશે તથા શમ અને દમનાં બારી-બારણાં બનાવવાં પડશે. આ સંસારમાં એવી કોઈ વસ્તુ નથી કે જેને તમે તમારી પોતાની કહી શકો. બધે જ જીવન ક્ષણભંગુર છે, સર્વત્ર અનિત્યતા છે.

આ બધાં જીવનની સમસ્યાનાં વિવિધ અંગો છે. તેના સમાધાનનું પણ એક અંગ છે. સમાધાનનો સિદ્ધાંત એક ઉપઅંગ છે અને સમાધાનનો અભ્યાસ તે તેનું બીજું ઉપઅંગ છે. જીવન ઉપર વિચાર કરતી વખતે આપણે જીવનના પ્રશ્નો-શોક, દુઃખ, કલેશ વગેરેથી કેવી રીતે છુટકારો મેળવી શકાય તેનો વિચાર કરીએ છીએ પછી તેના સમાધાનનો વિચાર કરીએ છીએ; અને તે અંગે સત્સંગ, ભગવન્નામનો જપ, શમ, દમ, તથા ધર્મના વિષયનું પ્રતિપાદન કરીએ છીએ.

સમાધાનની બાજુએ સમાધાનના સિદ્ધાંતનું પોતાનું આગવું સ્થાન છે, પરંતુ સાધક તથા સાચા જીજ્ઞાસુ હોવાના કારણે તમે બીજાં બધાં અંગો કરતાં સાધનાના અંગને વધારે પસંદ કરો છો. તેમાં બે રીતો છે. એક પુસ્તક કહે છે કે "જો તમે અમુક દવા લો તો તમારો રોગ મટી જશે." આ કથન જપ અને ઉપાસનાથી વિક્ષેપને દૂર કરી શકાય છે એ કથનને બરાબર મળતું છે. પરંતુ એક બીજું પુસ્તક કહે છે કે જો તમે અમુક દવા આટલા તોલા ખરીદો; આવી

રીતે તેનું શોધન કરો. આ પ્રમાણમાં તેમાં મેળવણી કરો, તેને ગરમ કરો, અમુક સમય સુધી તેને ભઠ્ઠી ઉપર રાખો, આ વસ્તુઓને તેમાં મેળવો વગેરે વગેરે આ વિસ્તૃત પ્રક્રિયા વાંચીને કોઈ પણ માણસ તે દવા સહેલાઇથી બનાવી શકે છે. કેવળ દવા બતાવવી અને તેને વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવવી એ બે માં ખૂબ ફેર છે. સાચા સાધકો માટે વ્યાવહારિક સાધનાનું અંગ જ સૌથી મુખ્ય છે.

હવે આ બાબત એક બે બીજી વાતો પણ બતાવું. જ્યારે તમે સાધનાની શરૂઆત કરો છો ત્યારે તમારી સામે અનેક મુશ્કેલીઓ આવીને ઊભી રહે છે. સાધકોને બહારની વિરોધક શકિતઓ કરતાં આંતરિક પ્રતિરોધોનો વધુ સામનો કરવો પડે છે. રોગ બાબતમાં આપણે જોઇએ છીએ કે કેટલીક બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ ઘણી બીમારીઓ ઊભી કરે છે. આ પરિસ્થિતિઓને દૂર કરવાથી જ કેટલીએ બીમારીઓ દૂર કરી શકાય છે. પરતુ અહીં તો તમારે જેનો વિરોધ કરવાનો છે તે શકિતઓ મોટે ભાગે માનસિક છે. આથી તમારા મનના કોઈ એક ભાગને તમારે એવી તાલીમ આપી રાખવી પડશે કે જ્યારે તમે આધ્યાત્મિક સાધના–જપ વગેરે કરતા હો ત્યારે તે સાવધાનીપૂર્વક નિરન્તર ચોકી કરે. જેવી કોઇ ખરાબ શકિત કે ખરાબ વિચાર તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવા પ્રયત્ન કરે કે તરત જ આપનો એ ચોકીદાર તેનો નાશ કરે. આને માટે અનવરત સાધના તથા અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. મન એવું વિચિત્ર છે કે જ્યારે જ્યારે તમે તેને કોઇ ખાસ દિશામાં વાળવા પ્રયત્ન કરશો ત્યારે ત્યારે તેના ખરાબ સંસ્કાર તમારા માર્ગમાં વિરોધ કરી મુશ્કેલીઓ ઊભી કરશે માટે આપણે ખૂબ જ ઉગ્રતા-પૂર્વક તેનું દમન કરવું જોઇએ આપણે આપણા માનસિક સંરક્ષકને તૈયાર રાખવો જોઇએ કે જેથી કોઇ વિરોધી શક્તિને પ્રવેશ જ ન મળે.

આવા માનસિક સંરક્ષકની હાજરીથી સાધનામાં ખૂબ જ સગવડે રહે છે. આ ક્રિયા ઊંડા પાણીમાં થઈને માર્ગ કરવા બરાબર છે સાધકનું વહાણ જ્યારે શત્રુઓના સાગરમાં આગળ વધે છે, ત્યારે આ સાગરમાં આંતર પ્રવાહો રૂપી વિરોધી શકિતઓ કામ કરી રહી હોય છે. વિશ્વયુદ્ધ સમયે સમુદ્રની સપાટી ઉપર ચાલતાં વહાણોને દુશ્મનોનાં વહાણો લોહચુંબકની મદદથી અંદર ડુબાડી દેતાં હતાં. પરંતુ ચુંબકીય આકર્ષણથી બચવા માટે વહાણોને ચુંબકીય અસરથી ન આકર્ષાય તેવા અસંવાહક બનાવી દેવામાં આવતાં હતા. બરાબર આ જ રીતે સાધકોએ પોતાના મનને વિષય પદાર્થોથી આકર્ષિત ન થઇ શકે તેવાં અસંવાહક બનાવવા જોઇએ. મુમુક્ષત્વ અને ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા આ બંને બળો અસંવાહક બળો તરીકે કામ કરી શકશે જ્યારે તમારી દૃષ્ટિ ઉચ્ચ ન હોય અને જ્યારે તમે વિષયવાસનાના સ્તર ઉપર જ હો ત્યારે જ તમે વિષયપદાર્થો તરફ ખેંચાઇ જાઓ છો અને આ વિષય પદાર્થો તમારી પ્રગતિને નષ્ટ કરી દે છે. આથી મનને તે બાજુએથી અસંવાહક બનાવી દીધા પછી તમારે બીજી એક બાબત પ્રત્યે ધ્યાન દેવું પડશે. આપણે આ આદર્શને જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય બનાવી દેવું જોઇએ. સાધકને

અનેક વસ્તુઓ પ્રત્યે આસકિત હોઇ શકે છે જેમકે કૌટુંબિક પરિસ્થિતિઓ, સમાજ, વાતાવરણ વગેરે. પરંતુ જેવી રીતે સૈનિકો પોતાની તોપનું મોં લક્ષ્ય તરફ રાખીને પછી આગળ વધે છે તેવી રીતે તમારે પણ તમારો આદર્શ દૃષ્ટિમાં રાખીને આગળ વધવું જોઇએ. દરેક પરિસ્થિતિમાં મોક્ષ જ સાધકનુ લક્ષ્ય હોવું જોઇએ. આ વિચાર એટલો દૃઢ જામી જવો જોઇએ કે પછી ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ આવે તો પણ તે તમને તમારા લક્ષ્યમાંથી ડગાવી ન શકે.

રાગ દ્વેષથી ભરેલા આ જગતમાં કામ કરતા રહેવા છતાં પણ એક વાત ઉપર ધ્યાન રાખશો કે તમારામાં એક શકિત નિરંતર કામ કરતી રહેવી જોઇએ કે જેના વડે તમારી આંતરિક અવસ્થા દિવ્ય, સમત્વપૂર્ણ અને આધ્યાત્મિક બની રહે. કર્મ થતું જશે. શકિતઓ આપના ઉપર આઘાત-પ્રત્યાઘાતો કરતી રહેશે; પરંતુ તમારે એવી કળા જાણવી જોઇએ કે જેને લીધે તે બધી શકિતઓનો તમારા પર કોઇ પ્રભાવ ન પડે. જ્યારે મનુષ્ય બહારની શકિતઓનો પ્રતિરોધ કરે છે ત્યારે તે નિષ્ફળ જાય છે અને તેથી તેને દુઃખ વેઠવું પડે છે તમારામાં મશીનગનની તીવ્રતા છે. એક પળમાં અનેક ગોળીઓ છૂટે છે અને તેની નળી વધુ ને વધુ ગરમ થઇ જાય છે. રાગ, દ્વેષ, ક્રોધ તથા લોભ રૂપી ગોળાઓના સંપર્કમાં આવતાં આપણે એ જાણવું જોઇએ કે એ સંઘર્ષ આપણને ગરમ ન કરી નાખે.

ભગવાનનું શીતળ નામ તથા ભગવત્-ચિન્તનને સદા તમારી સાથે રાખો. તે તમારી પ્રકૃતિને સદા શીતળ રાખશે. આનાથી આધ્યાત્મિક સમતોલન પણ જળવાઈ રહેશે. યુદ્ધના સમયમાં શત્રુપક્ષના સૈનિકોને કેદ કરી તેમને પોતાના પક્ષમાં જોડી દેવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે આપણી ખરાબ આદતોનું રૂપાંતર કરી તેમને આપણા હિતમાં ફેરવી શકાય છે. આપણો સ્વભાવ જ બીજાના દોષો જોવાનો છે. આપણે બધે ભૂલો જ શોધવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આ સાધકનો મોટામાં મોટો દોષ છે આનાથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અટકી પડે છે પરંતુ આ ટેવ નથી જતી. જો આ આદતને સાધક પોતાને લાગુ પાડે તો તે તેથી પોતાનું ઘણું બધું હિત કરી શકે છે. પછી તેને બીજાના દોષો જોવાની તક જ નહિ મળે. પછી તે બીજાના નાના સરખા ગુણોનો પણ પ્રશંસક બની જશે

૫. સાધના માટે કેટલીક આવશ્યક બાબતો

અહંકારથી મુક્ત થતાં મનુષ્યમાં પ્રેમ તથા ભક્તિનો વિકાસ થાય છે. 'શરીયે' 'ક્રિયે' યોગ તથા જ્ઞાન એ અહંકારના દમન તથા ઈશ્વર પ્રાપ્તિ માટેનાં ચાર સાધનો છે. મંદિર બનાવવું, તેને સાફ રાખવું, ફૂલોનો હાર ગૂંથવો, પરમાત્માની સ્તુતિ કરવી, મંદિરોમાં દીવા કરવા, ફૂલોનો બગીચો બનાવરાવવો, આ બધાં 'શરીયે' સાધના છે.

પૂજન અર્ચન – આ 'ક્રિયે' સાધના છે. ઇન્દ્રિયોનું દમન તથા અંતર્જ્યોતિ ઉપર ધ્યાન એ યોગ છે. પતિ, પશુ અને પાશ એ ત્રણે તત્ત્વોને સમજવાં તથા ત્રણ મળ–અહંકાર, કર્મ

અને માયાને દૂર કરીને ભગવાન ઉપર સતત ધ્યાન કરતાં કરતાં ભગવાન સાથે એક થઇ જવું તે જ્ઞાન છે.

બાહ્ય રૂપો દ્વારા સર્વવ્યાપક, પરમ પરમાત્માની પૂજા કરવી એ 'શરીયે' છે. તેના માટે 'સમત્વની' દીક્ષા આપવામાં આવે છે. અમર શાસક પરમાત્માના વ્યાપક રૂપનું અંતર્બાહ્ય પૂજન જ 'ક્રિરિયે' છે. તેના નિરાકાર સ્વરૂપનું આંતરિક પૂજન યોગ છે. 'ક્રિરિયે' તથા યોગને માટે ખાસ દીક્ષા આપવામાં આવે છે. જ્ઞાનરૂપી ગુરુ દ્વારા ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર એ જ ખરું જ્ઞાન છે. તેના માટે નિર્વાણ દીક્ષા છે.

સાધકે ત્રણ પ્રકારના મળ–અહંકાર, કર્મ અને માયાથી મુક્ત થવું જોઇએ; ત્યારે જ તે ભગવાન સાથે એક થઇ તેની કૃપા ભોગવી શકશે. તેણે અભિમાનને જડમૂળમાંથી ઉખેડી નાખવો જોઇએ, કર્મનાં બંધનોથી મુક્ત થવું જોઇએ અને બધા જ મળોની જનની સ્વરૂપ માયાને નષ્ટ કરી દેવી જોઇએ.

નિર્વાણપ્રાપ્તિ માટે ગુરુ ખૂબ જ આવશ્યક છે. પ્રભુ તો દયાનો સાગર છે. તે હમેશાં સાધકોને મદદ કરે છે. જેઓમાં બાળક જેવી શ્રદ્ધા હોય અને જેઓ શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી તેની પૂજા કરે છે તેમના ઉપર તો તેની કૃપા વરસ્યા જ કરે છે. ભગવાન ખુદ જ ગુરુ છે. તેની કૃપા જ મુક્તિનો માર્ગ છે. તે ગુરુમાં નિવાસ કરે છે અને ગુરુનાં નેત્રો દ્વારા તે અપાર પ્રેમપૂર્વક પોતાના સાચા સાધકો ઉપર અમી-દૃષ્ટિ રાખે છે. જ્યારે તમારામાં સમસ્ત માનવજાતિ પ્રત્યે પ્રેમ થશે ત્યારે જ તમે ઈશ્વરની સાચી ભક્તિ કરી શકશો.

જો સાધક પોતાના અને પરમાત્મા વચ્ચે સંબંધ સ્થાપી શકે તો ભક્તિમાં તેની ઉન્નતિ ઝડપી થાય છે. તે કોઇપણ ભાવે ભગવાનને ભજી શકે છે; જેમકે, **દાસ્ય ભાવ**– પ્રભુ તેના સ્વામી અને તે પ્રભુનો દાસ છે. **વાત્સલ્ય ભાવ**–ઈશ્વર પિતા છે ને સાધક તેનો બાળક છે. **સખ્ય ભાવ**–પ્રભુ સાધકના સખા છે. **સન્માર્ગ**– ભગવાન જ ભક્તના પ્રાણ છે. વૈષ્ણવજન તેને **માધુર્ય ભાવ** અથવા **આત્મનિવેદન** કહે છે. આ પ્રકારે નવ પ્રકારની ભક્તિ છે. તેને નવધા ભક્તિ કહેવાય છે.

ત્રણે પ્રકારના મળનો નાશ થાય છે ત્યારે ભક્ત અને ભગવાન દૂધમાં સાકરની જેમ એકબીજા સાથે મળી જાય છે. પરંતુ તે સૃષ્ટિ વગેરે ઈશ્વરીય કાર્યો નથી કરી શકતો. માત્ર ઈશ્વર જ તે કરી શકે છે.

મુક્ત પુરુષને જીવન્મુક્ત કહે છે. સ્થૂળ શરીરમાં રહેતો હોવા છતાં પણ તે સાક્ષાત્કારના કારણે બ્રહ્મ સાથે એક છે. પુનર્જન્મ પ્રાપ્ત થાય તેવાં કર્મો તે કરતો નથી. તે અભિમાનથી મુક્ત હોવાને કારણે 'કર્મ' તેને બંધનમાં નથી નાખી શકતાં. વિશ્વકલ્યાણ માટે તે લોકસંગ્રહ

કરે છે. પ્રારબ્ધકર્મ અનુસાર તે શરીરમાં રહે છે; તેનાં બધાં જ વર્તમાન કર્મો ઈશ્વરકૃપાથી નાશ પામે છે. જીવન્મુક્ત સાધક પોતામાં રહેલા પ્રભુની પ્રેરણાથી જ બધાં કાર્યો કરે છે

૬. સાધનાના મૂળ સિદ્ધાંત તથા વિપરીત બુદ્ધિ

સાધનાનો માર્ગ મુશ્કેલીઓ અને સમસ્યાઓના અરણ્યમાં થઈને જાય છે. આ બધી સમસ્યાઓમાં એક મુખ્ય તો એ છે કે તમારું મન એક બાજુ તમારો સર્વોત્તમ મિત્ર છે જ્યારે તે જ મન બીજી બાજુ તમારો હલકામાં હલકો શત્રુ પણ છે. જ્યારે મનને ધીરે ધીરે તાલીમ આપવામાં આવે છે, ત્યારે જ તે તમારો સર્વોત્તમ મિત્ર બને છે. આધ્યાત્મિક સાધનામાં પૂરતી પ્રગતિ કરી લીધા પછી જ મન સહાયક બની શકે છે. જ્યાં સુધી આ અવસ્થા પ્રાપ્તક ન થાય ત્યાં સુધી મનને તમારામાં રહેલા કટ્ટા દુશ્મન રૂપ જ માનવું જોઇએ. તે કૂટનીતિમાં અતિ પ્રવીણ, ધૂર્ત અને ચાલાક છે તે સૌથી વધારે દગલબાજ છે. મનની ચાલાકીઓમાં એ એ પણ છે કે તે સાધકને એવા ભ્રમમા નાખે છે કે સાધક માનવા લાગે છે કે મેં મન પર વિજય મેળવ્યો છે. અસાવધ સાધકને મન એવી ભ્રમણામાં નાખી દે છે કે જાણે મન તેના વશમાં જ છે. પરંતુ છેવટે તેને મૂર્ખ બનવુ પડે છે. મનની ચાલ ગૂઢ છે.

એ તો તમે સાંભળ્યું હશે કે શેતાન પોતાના મંતવ્યના સમર્થનમાં ધર્મશાસ્ત્રોની ઉકિત ઓનાં ઉદાહરણ આપી શકે છે. તેવી જ રીતે આપણું મન પણ કોઇ સદ્‌ગુણનો ઉપયોગ પાપ–કર્મમાં કરી શકે છે વિપરીત બુદ્ધિ તો તેનો જન્મ સિદ્ધ ગુણ છે. તે કોઈ હલકા કામના સમર્થનમાં કોઇ સારા સિદ્ધાંતનો આશ્રય લઈ શકે છે. જ્યાંસુધી તમે વૈરાગ્ય–પૂર્વક તેનું અંતર્નિરીક્ષણ ન કરો ત્યાં સુધી તેની ચાલ પૂરે પૂરી તમારી સમજમાં નહિ આવી શકે.

વિપરીત બુદ્ધિના કેટલાંક ઉદાહરણો નીચે આપ્યાં છે. સાધકે તેનો પૂરતો લાભ ઉઠાવવો જોઇએઃ–

(૧) સાધકોને એમ કહેવામાં આવે છે કે " **સ્ત્રીઓ સાથે રહો ત્યારે માતૃભાવ અથવા દેવીભાવ સતત જારી રાખો.** " તમારી શુદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આ એક મહાન આદર્શ છે. પરંતુ એનો એ અર્થ નથી કે તમે સ્ત્રીઓ સાથે રહો અથવા તેનો એવો પણ અર્થ નથી કે જો તમે આવો ભાવ રાખો તો તમને સ્ત્રીઓ સાથે ચાલવાની છૂટ મળી છે. મન કહેશે, કેમ નહિ ? જો તેમ કરું તો તેમાં નુકસાન શું છે ? તેમનાથી દૂર નાસવું એ તો કાયરતા છે. જ્યારે દેવી–ભાવ રાખીએ છીએ તો પછી ડર શાનો ? સાવધાન ! ઓ સાધક ! આ વાસના પ્રત્યે સાવધાન ! દેવીભાવનો અર્થ તમારાં નિયંત્રણોને દૂર કરવાં એ નથી; સાથે સાથે સ્ત્રીઓ પ્રત્યે ઘૃણા પણ ન હોવી જોઇએ. સ્ત્રીઓનો આદર કરો, પરંતુ કંઇક અંતર રાખીને. દેવી ભાવ વગેરેનો એ અર્થ નથી કે તમો સદા તેમની સાથે રહો. મનનું નિરીક્ષણ કરો.

(૨) "**ફુંફાડો રાખો પણ કરડો નહિ. ધમકાવો પરંતુ દંડ ન કરો.**" આ સિદ્ધાંત જે લોકો વ્યાવહારિક જીવનમાં ખૂબ સીધા અને સરળ છે તેમના માટે છે. પરંતુ આ નીતિ સાધના માર્ગ કે નિવૃત્તિ માર્ગના સાધકો માટે યોગ્ય નથી ચોક્કસ યોગ્ય નથી. સાધક આ શબ્દો ઉપર ધ્યાન દે. સાધક ન તો કોઇને ધમકાવે કે ન કોઇને શિક્ષા પણ કરે. જો ધમકાવવાનું શરૂ કરશો તો પછી તે તમારી આદત બની જશે અને પછી દરેક પ્રસંગે ધમકાવતા જ રહેશો અને અંતે આપ હિંસાત્મક કાર્ય કરી બેસશો. મન તો સદા તકની શોધમાં જ હોય છે. થોડીક ઢિલાશ પણ તેના માટે પૂરતી છે. તે સ્વભાવથી જ નીચેની તરફ જવા માગે છે. હે સાધક ! નમ્ર બનો, શિષ્ટ બનો. દઢ પરંતુ નમ્ર બનો. જો તમે ગુસ્સે થવા માગો તો તમારા મન ઉપર ગુસ્સે થાઓ. અહંકારને કચડી નાખો. ષડ્રિપુઓ સાથે સંગ્રામ આદરો. મનનું નિરીક્ષણ કરો.

(૩) "**દૃઢ રહો. તમારા પોતાના સિદ્ધાંતો ઉપર અચળ રહો. રજમાત્ર પણ ન ડગો**" આ સિદ્ધાંતનો પણ ખોટો અર્થ કરવામાં આવે છે. જો કે આ આદર્શ સર્વોત્તમ છે; પરંતુ સાધક તેથી પોતાના સ્વભાવને હઠીલો કરી બેસે છે. હઠ તામસી ગુણ છે. પરંતુ મન તમને સમજાવશે કે આજ આત્મબળ અથવા દઢ દિવ્ય સંકલ્પ છે. આવું જ મનનું કામ છે. તે સાધકને અહંકારની સાથે પૂરેપૂરો એકરૂપ બનાવી દે છે. આ જ છેતરપિંડી છે. સાવધ સાધકે સાત્ત્વિક નિષ્ઠા તથા હઠીલાપણાનો વિવેક કેળવવો જોઇએ. લાંબા સમયના અભ્યાસ, શિસ્ત તથા સંકલ્પશકિત વિના આત્મબળ પ્રાપ્ત થતું નથી. વાસ્તવિક ઊંચા દિવ્ય સિદ્ધાંતો પ્રત્યે પણ અડગ દઢતા હોવી આવશ્યક છે, પણ અહંકાર પૂર્ણ ભાવનાઓ પ્રત્યે નિષ્ઠા તો નુકસાનકારક જ છે. આધ્યાત્મિક યૌગિક નિયમોના પાલનમાં ચુસ્ત બનો પણ કદી હઠીલા ન બનશો. ભ્રમમાં ન પડશો. મનનું સદા નિરીક્ષણ કરો.

(૪) "**સદા સત્ય બોલો, સ્પષ્ટ બોલો જ્યારે તમને પૂછવામાં આવે ત્યારે સત્ય જ બોલો**" આ ઉપદેશનો અર્થ એ નહિ કે તમે દરેક વ્યકિતની સામે તેના વિષેના તમારા વિચારો પ્રગટ કરે જાઓ આ સદાચાર નથી. બીજાઓની ભાવનાઓ ધ્યાનમાં લીધા સિવાય સ્વેચ્છાપૂર્વક પોતાના વિચારો રજૂ કરવા એમાં આર્જવ નથી. બીજું કંઇ નહિ તો આમાં અવિવેક તો છે જ અને તે વધુ પ્રમાણમાં વધી જાય તો તે ઉચ્છૃંખલતા છે. સાધકને આ શોભાસ્પદ નથી. જે તમને સાચું બોલવાનો અને સ્પષ્ટ બોલવાનો ઉપદેશ આપે છે તે જ તમને એ પણ ઉપદેશ આપે છે કે થોડું બોલો. મધુર બોલો. મન તમને સ્પષ્ટવાદી થવાને બહાને બીજાનું અપમાન કરવાની પ્રેરણા આપી શકે છે. અપ્રિય સત્ય બોલવામાં જ ન આવે તો સારું. પરંતુ જો કહેવું જ પડે તો પછી મધુર શબ્દોમાં નમ્રતાપૂર્વક કહો. બીજાની ભાવનાઓને આઘાત ન પહોંચાડો. આ ઉપદેશ સાચું બોલવાના ઉપદેશ જેટલો જ મહત્વનો છે. સત્ય અને અહિંસા બંનેએ સાથે સાથે ચાલવું જોઇએ. આત્મનિરીક્ષણ કરો અને મનને સંયમમાં રાખો.

(૫) "**વૈરાગ્ય એ વાસ્તવિક રીતે મનની એક અવસ્થા છે– એ માનસિક અનાસક્તિ છે.**" મન આ સિદ્ધાંત દ્વારા પોતાના અવિવેકી વિષયપરાયણ જીવનનું પણ સમર્થન કરવા લાગે છે. એ દલીલ કરે છે કે–"હું કોઇ વિષયોમાં આસક્ત નથી. હું તો એક ક્ષણમાં આ બધાથી પર થઇ શકું છું. હું તો માલિકની માફક એ બધાનો ઉપભોગ કરી શકું છું. હું તો મનથી અનાસકત છું." પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે વિષયોના સંપર્કમાં આવવાથી વિશ્વામિત્ર જેવા તપસ્વીઓનું પણ પતન થયું. માટે વૈરાગ્યને સહેલો ન સમજશો. શ્રમપૂર્વક વૈરાગ્યનું સર્જન કરો. સાવધાની પૂર્વક તેની રક્ષા કરો. સાવધાન બનો. મનનું નિરીક્ષણ કરો.

(૬) "**અતિ તપશ્ચર્યા કરવી ન જોઇએ.**" આ ઉપદેશની પણ તેવી જ દુર્દશા થાય છે. મનુષ્યનો સહજ સ્વભાવ ઇન્દ્રિયપરાયણ છે. મન આરામ ઇચ્છે છે અને તપશ્ચર્યા પ્રત્યે તેને ઘૃણા છે. અવિવેકી સાધક ઉપરની સલાહમાંથી 'અતિ' શબ્દ દૂર કરે છે અને તપશ્ચર્યા પ્રત્યે જ ઘૃણાની નજરે જુએ છે. પરિણામે તે વિલાસી બની જાય છે. આથી તેનામાં તિતિક્ષા તો નામ માત્ર પણ રહેતી નથી તથા તે સેંકડો કામનાઓનો દાસ બની જાય છે. તપશ્ચર્યામાં મૂર્ખતાપૂર્ણ 'અતિરેક' માટે જ ઉપર કહેલી સાવધાની રાખવાની જરૂર છે. પરંતુ શરૂ શરૂમાં કેટલીક હદ સુધી સાધકો માટે તપશ્ચર્યા આવશ્યક છે. મન તો આ બાબતમાં ઘણા ઉકેલો આગળ ધરશે. તે ગીતાને પોતાના પક્ષમાં લઇને એ બતાવવા ચાહશે કે ખુદ ભગવાન પણ તપશ્ચર્યાના વિરોધી છે. હે સાધક ! ભગવાને તો તામસી તપશ્ચર્યાનો વિરોધ કર્યો છે. તેમણે તો શરીર, મન અને વાણીની સાત્વિક તપશ્ચર્યા આવશ્યક બતાવી છે. માટે સાવધાની પૂર્વક મનન કરો. સદા મનનું નિરીક્ષણ કરો.

(૭) "**મહત્ત્વની વસ્તુ ઉપર ધ્યાન આપો. ગૌણ ઉપર વિશેષ ધ્યાન ન આપો.**" આ ઉપદેશને પણ સાધક પોતાની ભ્રાંતિનો સહાયક બનાવી દે છે. મનનો તો સ્વભાવ જ આળસુ છે. તે કોઇપણ પ્રકારના નિયમ અને સદાચારના સ્વભાવથી જ ઘૃણા કરે છે અને તેથી દરેક નિયમને અનાવશ્યક સમજે છે. સાધકે વિચાર કરવો જોઇએ કે આધ્યાત્મિક ઉપદેશનો વાસ્તવમાં શો અર્થ છે અને તે ઉપદેશ તેને શામાટે આપવામાં આવ્યો છે. સાધકની પોતાની આધ્યાત્મિક પ્રગતિની કક્ષા અનુસાર 'આવશ્યક' તથા 'અનાવશ્યક' માં ભિન્નતા પણ છે જ. જે સાધના અમુક સમય પછી અનાવશ્યક લાગે તે અત્યારે આવશ્યક હોઇ પણ શકે છે. ભૂસાની સાથે અત્યંત મૂલ્યવાન અન્નને ત્યજી ન દેવું જોઇએ. મનનું નિરીક્ષણ કરો.

(૮) "**સાધનાના વિષયમાં જ મન સૌથી વધુ છેતરે છે.**" જે સાધનાને સાધક પોતાના જીવનને દિવ્ય બનાવવામાં તથા પોતાનું રૂપાંતર કરવા માટે અપનાવે છે, તે જ સાધનાને તે અહંકાર તથા ઇન્દ્રિયોના વિહાર માટે સાધન બનાવી દે છે. પૂરી સચ્ચાઇ અને હાર્દિક પ્રયાસ

વિના આ મોહક જાળથી બચવું કઠણ છે. આ કાદવને કારણે જ સાધક પોતાના માર્ગમાં ચોંટી જાય છે અને વર્ષોની સાધના પછી પણ ઉન્નતિ નથી કરી શકતો, ઉદાહરણરૂપે– જેમનું ગળું મધુર હોય અને જે સંગીતપ્રિય હોય તેવા યુવાન સાધકો સ્વાભાવિક રીતે જ ભજન કીર્તનને પોતાની સાધના બનાવે છે. તેની કલા દ્વારા ઘણા લોકો આકર્ષાય છે ને બધાં જ શુભ કાર્યોમાં તેમની માગણી થાય છે. સત્સંગીઓમાં તેમની ખૂબ જ ખ્યાતિ ફેલાય છે. સૂક્ષ્મ મન જાળ ફેલાવી દે છે. દિવસે દિવસે કીર્તન વધુ ને વધુ મધુર થતું જાય છે. તેમના સંગીતમાં નવા નવા રાગ અને તાલ પણ આવી મળે છે. હવે જાણે અજાણે પણ કીર્તન તેમની પોતાની પ્રખ્યાતિ વધારવાનું એક સાધન માત્ર બની જાય છે. આ રીતે સાધકના ઉદ્દેશ બની જાય છે– મુખ્યતઃ ઈશ્વર દર્શન અને સાથે સાથે સંસારનું આકર્ષણ. પરિણામે તેમની સાધના મુક્તિદાયિની ન બનતાં બંધનરૂપ બની જાય છે. ખરેખર, માયા વિસ્મય પમાડે તેવી અવર્ણનીય છે. તેની ગતિ ગહન છે.

(૯) નિષ્કામ કર્મયોગની વાત લો. બીજાની સેવા કરવી અને પ્રતિઉપકારની આશા ન રાખવી એ વ્યાવહારિક જગત માટે ન સાંભળેલી એવી એક વાત છે. નિષ્કામ સેવકને એક અતિમાનવ માનવામાં આવે છે. તેના માટે બધા જ દરવાજા ખુલ્લા રહે છે. ઘણાખરા લોકો તેની આગળ પોતાનું દિલ ખોલી પોતાની મુશ્કેલીઓ અને ગૂઢ સમસ્યાઓ રજૂ કરે છે. અહીં સાધક ખાંડાની ધાર ઉપર ચાલે છે. મન શેતાન છે. લોકોના નજીકના સંપર્કમાં આવવાના કારણે વિષય પરાયણતા માટે પૂરતું ક્ષેત્ર મળી જાય છે; આથી દંભ અને પશુતા તેનામાં ગુપ્ત રીતે પેસી જાય છે. સાધક નિષ્કામ સેવામાં ખૂબ જ રસ લેવા લાગે છે. પરંતુ સચોટ નિરીક્ષણ કરવાથી જણાય છે કે આ સાધના જેટલી સેવાની પોષક છે તેટલી જ વિષય લંપટતાની પણ છે. આથી મન સાધનાનો નાશ કરી દે છે.

(૧૦) તિતિક્ષાના અભ્યાસી સાધકો પણ આવાં જ કોઈ ગૂઢ સૂક્ષ્મ કારણોથી તિતિક્ષામાં આસક્ત થઈ જાય છે. તેની તિતિક્ષા તેના માટે યશનું કારણ બની જાય છે. તેને અસાધારણ સિદ્ધ માનવામાં આવે છે. તિતિક્ષારૂપી સાધનાનો ઉદ્દેશપૂર્ણ થવા છતાં પણ તે તિતિક્ષામાં જ સંલગ્ન રહે છે કારણ કે આ તિતિક્ષાએ તેને જે પદ અપાવ્યું છે તે પદ તે છોડવા માગતો નથી. આવા સાધકો શરીર તથા તેની જરૂરિયાતો પ્રત્યે ઉદાસીન હોવાના કારણે હજામત બનાવવા પણ નથી ઇચ્છતા. શરૂ શરૂમાં તો તેમનામાં પૂરે પૂરી સચ્ચાઈ હોય છે. પરંતુ આ ઉદાસીનતાના કારણે વાળ અને દાઢી ખૂબ વધી જાય છે અને તેથી સાધક માયાના શિકાર બની જાય છે. હવે તે વારંવાર માથામાં તેલ નાખે છે, આયનામાં જુએ છે અને માથું ઓળાવે છે અને ફેશનદાર કપડાં પહેરે છે. ક્ષણમાત્રમાં જ ભ્રમ પેદા થાય છે અને તેનો શિકાર બની જાય છે. બરાબર આવી જ રીતે કેટલાક લોકો હઠયોગનાં આસનો દ્વારા અતિભોજનમાં સહાયતા મેળવે છે, તથા યોગને ભોગનું સાધન બનાવે છે. આ બધા ભ્રમ અસંસ્કૃત મનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી મનનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

સૌથી આશ્ચર્યજનક વાત તો એ છે કે ઉપરની બધી બાબતો ઉપર મન તમને ગંભીરતા પૂર્વક વિચાર કરવા જ દેતું નથી. તે કહે છે, "તમે ઠીક કહો છો, પરંતુ આ તમારા માટે નથી." આ બધી વાતો ઉપર ધ્યાન ન આપો. જેમ ચાલે છે તેમ ચાલવા દો. હે સાધકો! મનની આવી ભ્રામક વાતો ઉપર ધ્યાન ન દો. આ દુષ્ટ મનને સહકાર ન આપો. ઉપદેશોને હૃદયમાં ઉતારો.

સાધનાના માર્ગે તમો કેટલે છો તેનો બરાબર અંદાજ કાઢવો તમારે માટે મુશ્કેલ છે. મનની ચાલો ખૂબ જ સૂક્ષ્મ છે. સતત વિચાર તમને સાવધાન તથા સુરક્ષિત રાખશે. ગંભીર અંતર્નિરીક્ષણથી જ તમે મનનાં રહસ્યોને સમજી શકશો. મનનું ઉંડાણ તપાસો. તેને ઢીલું ન મૂકો. મનમાં ઉદ્‌ભવતા ગુપ્ત વિચારોને શોધી કાઢો. દરરોજ વિચારદ્વારા મનનું વિશ્લેષણ કરો. ગુરુ કૃપા માટે પ્રાર્થના કરો. ગુરુ જ મનને પરાજિત કરી તેને તમારા અધિકારમાં લાવી મૂકશે. પ્રભુની પ્રાર્થના કરો કે તે જ્ઞાનજ્યોતિથી તમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરે. મનનું વારંવાર નિરીક્ષણ કરો. પ્રાર્થના કરો. અંતર્નિરીક્ષણ, વિશ્લેષણ, વિવેક, ચીવટ તથા પ્રાર્થના દ્વારા તમે આ વિચિત્ર મનના સૂક્ષ્મ જાદુને સમજીને તેની ભ્રામક ચાલોથી મુક્ત બની શકશો.

૭. અભ્યાસ – સાધનાનું પ્રથમ સોપાન

અભ્યાસ એટલે મનની વૃત્તિઓને સ્થિર બનાવવાનો પ્રયાસ. અભ્યાસ દ્વારા મનની બધી વૃત્તિઓનું દમન કરી પવન વિનાના શાંત સ્થાનમાં રાખેલા દીવાની જ્યોતની જેમ મનને સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. મનને તેના ઉદ્‌ગમ સ્થાન હૃદયરૂપી ગુફામાં લઇ જઇ આત્મામાં વિલીન કરી નાખવાનું નામ જ અભ્યાસ છે. મનને અંતર્મુખ બનાવી તેની બધી જ બહિર્મુખ પ્રવૃત્તિઓનો નાશ કરવાનું નામ અભ્યાસ છે. આ અભ્યાસ લાંબા સમય સુધી ભક્તિપૂર્વક નિર્વિઘ્ન કરવો જોઇએ. અભ્યાસ દ્વારા તમારે બહિર્મુખી વિષય વૃત્તિઓને બદલવી જોઇએ. મનની વૃત્તિઓ વિના વિષય પદાર્થોનો ઉપભોગ થઈ શકે નહિ. સંસ્કારની સાથે સાથે વૃત્તિઓનું દમન કરવાથી જ મનોનાશ થઈ શકે.

લાંબા સમય સુધી નિર્વિઘ્ન સાધના કર્યા પછી અભ્યાસ સ્થિર તથા સ્થાયી થઇ જાય છે. પૂર્ણ મનોનિગ્રહ માટે સ્થિર અભ્યાસ અનિવાર્ય છે. તેનાથી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેનાથી સંસ્કારનાં બીજ બળી જાય છે. માટે લાંબા સમય સુધી સતત અને ઉગ્ર અભ્યાસની જરૂર છે. ત્યારે જ ભટકતું મન કાબૂમાં આવે. ત્યારબાદ જ તમે તેને જ્યાં લગાડશો ત્યાં સ્થિર થશે. અભ્યાસ વિના કશું જ શકય નથી. પૂર્ણ શ્રદ્ધા તથા ભક્તિ સાથે અભ્યાસ કરવો જોઇએ. શ્રદ્ધા અને નિયમિતતા વિના સફળતા શકય નથી. જ્યાંસુધી પૂર્ણત્વની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાંસુધી અભ્યાસ ચાલુ રાખો.

૮ સાધના માટે ધ્યાન રાખવા યોગ્ય વાતો

સાધના માટે નીચેની ચાર બાબતો ખાસ ધ્યાન રાખવા યોગ્ય છે.

(૧) સંસારના દુઃખોનું સ્મરણ રાખો.

(૨) મૃત્યુનું સ્મરણ રાખો.

(૩) સંતોનું સ્મરણ રાખો.

(૪) ઈશ્વરનું સ્મરણ રાખો.

પહેલી બે બાબતો સતત યાદ રાખવાથી તમારામાં વૈરાગ્ય ભાવના આવશે. ત્રીજી તમને પ્રેરણા આપશે અને ચોથી બાબતથી તમને ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર થશે. પ્રત્યેક સાધકે આ ચાર વાતો હરહંમેશ સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ.

૯ આધ્યાત્મિક સાધનાનો મૂળ પાયો

સમાજ તથા તેનાં કાર્ય રૂપી વ્યવહારોને ખરાબ માનીને કેટલાક સાધકો એકાંતમાં ચાલ્યા જાય છે. આવા લોકોમાં સમાજમાં રહીને માનવ સેવા કરવાવાળાના જેટલો સહન-શીલતાનો વિકાસ થઇ શકતો નથી. જો કોઈ એકાંતવાસી વિરક્ત સાધકની કુટીરમાં પેસીને કોઇ વાનર કે જાનવર તેની રોટલી ઉઠાવી જાય તો તે એકાંતવાસી સાધક તે જાનવર ઉપર શાપોનો વરસાદ વરસાવશે અને કદાચ જિંદગીભર તેના પ્રત્યે વેર રાખશે. 'યથાવસ્થા' ના ગુણનો વિકાસ પણ જુદી–જુદી જાતની પ્રવૃત્તિઓવાળા લોકોના સંપર્કમાં રહેવાથી જ શકય છે. નિષ્કામ કર્મ તથા સેવા દ્વારા જ મનુષ્ય જુદા જુદા સ્થાનોની વિશેષતાને અનુકૂળ પોતાને બનાવી શકે છે. આત્માની એકતા અને વિશ્વ–બંધુત્વના સાક્ષાત્કાર માટે જો તમે કોઇ નિર્જન ગુફામાં પુરાઇ જઇને વૈદિક મંત્રોનો જપ કર્યા કરો તો સંભવ છે કે તમે તામસી બની જશો. સાથે સાથે તમારામાં સહનશીલતાના ગુણનું અને સમતુલિત વ્યકિતત્વનું ઘડતર બરાબર થશે નહિ. ધીમે ધીમે તમે તમારા સદ્દગુણો પણ ગુમાવી બેસશો. એટલા માટે આ કહેવત યાદ રાખો કે 'વ્યવહારથી દૂર જઇ તમારા સદ્દગુણોનો નાશ કરશો નહિ.'

એ બરાબર છે કે એકાંતવાસી વૈરાગી કંઇક વિશેષતા અવશ્ય પ્રાપ્ત કરશે. ધ્યાનના માર્ગે તે પોતાના શરીર પ્રત્યે અનાસકિત, વાતાવરણ ઉપર તથા રાજસી પ્રકૃતિ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશે. આત્મ સંયમ અને આત્મ ત્યાગ પણ અમુક અંશે વિકસિત થશે

નિષ્કામ કર્મ, અનાસક્ત કર્મ તથા સપ્રેમસેવા દ્વારા જ મનુષ્ય પવિત્રતા, ધૈર્ય તથા નમ્રતા જેવા મૂલ્યવાન સદ્દગુણોની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. નિષ્કામ સેવાથી જ નમ્રતા પેદા થાય છે અને નમ્રતા જ બીજા બધા સદ્દગુણોનું મૂળ છે નમ્ર વ્યકિત જ બીજા બધા ગુણોની પ્રાપ્તિ ઉત્સુકતા પૂર્વક કરી લે છે. ઘમંડી માણસ માટે વ્યાપક ક્ષેત્ર જ કયાં છે?

ઉદારતા તથા દયાનો વિકાસ પણ ગરીબો, પીડિતો તથા નિઃસહાય લોકોની સેવા દ્વારા જ સંભવ છે. નિષ્કામ સેવા એટલે જ સર્વશકિતમાન પરમાત્માની પૂજા. આ ઉપરાંત મનુષ્યમાં સુષુપ્ત અને જાગ્રત એમ બે પ્રકારના સદ્‌ગુણો હોય છે. ઉદાહરણ રૂપે જોઇએ તો પવિત્રતાનો સુષુપ્ત ગુણ વ્યવહારિક જીવનમાં બ્રહ્મચર્ય રૂપે પ્રગટ થાય છે. અભયનો ગુણ સંકટ સમયે સાહસના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આત્મનિગ્રહના અભ્યાસની આદત પ્રલોભનોના સમયે સ્વેચ્છા પૂર્વકના આત્મસંયમના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આ બે પલ્લાંઓને સમતોલ રાખવા માટે કર્મયોગ આવશ્યક છે.

વળી એકાંતવાસમાં પ્રાપ્ત કરેલા આધ્યાત્મિક ગુણોને વ્યવહારમાં ઉતારવા જોઇએ. કેવળ બુરાઇને જ દૂર કરીને માણસે સંતોષ ન માનવો જોઇએ; પરંતુ પોતાના સદ્‌ગુણોને પ્રાણીઓના હિત માટે વ્યવહારમાં ઉપયોગમાં લાવવાની પ્રવૃત્તિ આદરવી જોઇએ. તો જ એ સદ્‌ગુણો સફળ બની શકે છે, તો જ તે સદ્‌ગુણ બરાબર પરિપક્વ ફળ બને છે.

જ્યારે આ સદ્‌ગુણોને લોકહિતાર્થે વ્યવહારમાં મૂકવામાં આવશે ત્યારે જ તે અંગત સ્વાર્થના મર્યાદિત ક્ષેત્રમાંથી નીકળી સમસ્ત માનવજાતિ તથા વિશ્વને પોતાની અંતર્ગત બનાવી લેશે; ત્યારે જ આ સદ્‌ગુણ વિશ્વવ્યાપક બની જશે.

પ્રગતિ તથા વિકાસ માટે સક્રિય બનવું જોઇએ. ત્યારે જ વિશાળતા પ્રાપ્ત કરી શકાશે. નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક માર્ગે એકાંત જીવન સદ્‌ગુણોના પ્રવાહને રોકીને ડહોળો બનાવી શકે છે. માટે નિષ્કામ કર્મ અને સેવાને કદી પણ ઉતરતી કક્ષાનાં ગણો નહિ.

અંતમાં, આ મુખ્ય બાબત યાદ રાખો. આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે ભલાઇનું મૂળ નમ્રતા છે. બધા સદ્‌ગુણોની પાલક અને પોષક નમ્રતા જ છે. નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક ઘમંડ રૂપી મહાન શત્રુઓની સામે નમ્રતા જ ઢાલ બની શકે છે. ધર્મના માર્ગે કંઇક ઉન્નતિ થતાં સાધક અજાણતાં જ અભિમાનનો શિકાર બની બેસે છે. જેઓ તેના જેવું જીવન નથી જીવતા તેવા લોકો પ્રત્યે તે ઘૃણા સેવે છે. નમ્રતાના અભ્યાસથી જ આવા શત્રુ સામે ટક્કર લઇ શકાય છે. જે માણસ પોતાના નાના સરખા 'અહં' ને નિષ્કામકર્મ ને નારાયણ ભાવથી વિનમ્ર તેમ જ સપ્રેમ સેવા દ્વારા મિટાવી દે છે તે જ પરમ સુખ તથા આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. તેના આનંદનો તાગ કોણ મેળવી શકે ?

બધા જ સદ્‌ગુણોની પ્રાપ્તિને મહત્વની સમજો ! બધા તેમને પોતાના જીવનમાં ઉતારીને નિષ્કામ કર્મયોગી બનો !

૧૦ આધ્યાત્મિક સાધનાનાં કેટલાંક અંગો

(૧)

જ્યારે ઘરમાં આગ લાગી હોય ત્યારે ઘરમાં સૂઇ રહેલા બાળકને કેટલા સાહસપૂર્વક ઘરમાં પેસીને બહાર લાવવામાં આવે છે ? બરાબર તે જ પ્રમાણે આધ્યાત્મિક માર્ગે તમારે

ખૂબ જ સાહસિક બનવું જોઇએ. તમારે સંપૂર્ણ રીતે નિર્ભય બનવું જોઇએ. તમને શરીર પર બિલકુલ આસક્તિ ન હોવી જોઇએ. ત્યારે જ તમે ઝડપથી આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકશો. કાયર લોકો આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે સર્વથા અયોગ્ય છે.

જો કોઈ મોટા ઝાડ ઉપર કેરીઓ બેઠી હોય તો તમે એક છલંગ મારીને તે તોડી લેતા નથી. આ અસંભવિત છે. તમે કેટલીએ ડાળીઓ પકડીને ધીરે ધીરે ઊંચે ચઢો છો. બરાબર તેવી જ રીતે આપ એક જ છલંગમાં આધ્યાત્મિક સીડી ઉપર નથી ચડી શકતા. તમારે સાવધાનીપૂર્વક દરેક પગથિયાં ઉપર પગ મૂકવો જોઇએ. તમારે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, અને ધ્યાનનો ક્રમસર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આમ કરશો તો જ તમે યોગના સૌથી ઊંચા સોપાન – સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમે વેદાંતના સાધક હો તો સૌથી પહેલાં તમારી જાતને સાધન ચતુષ્ટયથી સુસજ્જ કરી દો. પછી તમારે શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરવું જોઇએ. પછી જ તમે બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામી શકો છો. જો તમે ભક્તિયોગના સાધક હો તો તમારે નવધા ભક્તિ – શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, દાસ્ય, સખ્ય અને આત્મનિવેદનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ત્યારે જ તમે પરાભક્તિની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શકો છો

જ્યારે કોઇ પાળેલી મરઘી અથવા બતક ગંદી વસ્તુઓ ખાવા લાગે છે ત્યારે તેનો માલિક શું કરે છે? તે તેમના માથામાં હલકી ટાપલી મારે છે અને તેમને ચણવા માટે તેમની સામે અનાજના દાણા વેરે છે. આથી ધીરે ધીરે તેમની ગંદી વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ છૂટી જાય છે તેવી જ રીતે આ મન જ્યાં ત્યાં ગંદી વસ્તુઓ ખાવા માટે અને પાંચ પ્રકારના વિષયોના ઉપભોગ માટે દોડે છે. તેના માથે સહેજ ટાપલી મારો અને તેનામાં ધીરે ધીરે જપ તથા ધ્યાનના અભ્યાસથી આધ્યાત્મિક સુખના આસ્વાદની ટેવ પાડો.

જીવન્મુક્ત અથવા ભાગવતની આંખોમાં ચમક હોય છે. તેનું કપાળ તથા ત્રિકુટિ ઉપસેલી હોય છે. તેઓ જે કાંઇ કહે છે, તેની છાપ તમારા મન પર સચોટને સ્થાયી પડે છે. તે તમે કદી ભૂલી શકતા નથી. તેમનામાં ખૂબ જ આકર્ષણ શક્તિ હોય છે. તે તમારી બધી શંકાઓને જાદુની માફક દૂર કરી નાખે છે. તેમની હાજરીમાં તમે વિશિષ્ટ આનંદ તથા શાંતિ અનુભવશો. તમારી બધી જ શંકાઓ દૂર થઇ જાય છે. તેઓ બહુ જ કરુણામય હોય છે. તેઓ સ્વાર્થ, ક્રોધ, લોભ, અહંકાર, કામ તથા અભિમાનથી મુક્ત હોય છે. તેઓ સત્ય, શાંતિ, જ્ઞાન તથા સુખની મૂર્તિ સમાન હોય છે.

કોલસાને સળગાવવામાં બહુ જ સમય લાગે છે, પરંતુ દારૂ ક્ષણમાત્રમાં સળગી ઊઠે છે. તેવી જ રીતે જે માણસના હૃદયમાં મેલ છે તેનામાં જ્ઞાનાગ્નિ પેદા કરવામાં ખૂબ સમય લાગે છે,

પરંતુ જેમનું હૃદય શુદ્ધ છે તેઓ ક્ષણમાત્રમાં, એક આંખના પલકારામાં, આત્મજ્ઞાન પ્રા કરી લે છે.

માયા એક વિશાળ કરવતના જેવી છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, દ્વેષ, ઘૃણા અભિમાન વગેરે એના તીવ્ર દાંતા છે. સાંસારિક બુદ્ધિવાળા બધા જ લોકો આ કરવતના દાંતા પિસાઇ રહ્યા છે જેમનામાં હૃદયશુદ્ધિ, નમ્રતા, પ્રેમ, ભક્તિ, વૈરાગ્ય તથા વિચાર છે તેમ કશું જ નુકસાન નથી થતું. તેઓ આ કરવત નીચેથી સરળતાથી નીકળીને અમૃતત્વધામ પ્રાપ્તિ કરે છે.

સાધારણ ઉજળા કાગળના ટુકડાની કોઈ કિંમત નથી. તમે તેને ફેંકી દો છો. પરં તેના ઉપર જ્યારે રાજાની કે રાષ્ટ્રપતિની છાપ લગાવેલી હોય છે ત્યારે તમે સાવધાનીપૂર્વ તેનું જતન કરો છો અને સંભાળીને થેલીમાં મૂકો છો. તે જ પ્રમાણે પથ્થરના એક સામા ટુકડાની કોઇ કિંમત નથી, પરંતુ દ્વારકાધીશના કે ઠાકોરજીના મંદિરમાં ભગવાન કૃષ્ણની પથ્થર મૂર્તિ જુઓ તો તમે માથું નમાવીને તેને નમસ્કાર કરો છો અને તેની પૂજા કરો છો; કાર તેના ઉપર ભગવાનની છાપ લાગેલી છે. ભક્ત પથ્થરની મૂર્તિમાં પોતાના પ્રિય પ્રભુ તથા તેમ બધાં વિશેષણોને જુએ છે. પ્રારંભિક સાધકો માટે મૂર્તિપૂજા આટલા માટે બહુ જ આવશ્યક

(૨)

કેટલાક સાધકો સતત સાધના કરે છે, પણ ધીરે ધીરે કરે છે. કેટલાક સાધકો સાધ ઉગ્ર કરે છે તો તે દરરોજ થોડા સમય માટે જ કરે છે. પરંતુ જો તમે જલદીથી આ સાક્ષાત્કાર કરવા માગતા હો તો તમારે લાંબા કાળ સુધી અને ઉગ્ર સાધના કરવી જોઇએ.

તમે ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન કરી શકો છો. તમે તેની સાથે અનેકવાર વાતો પણ ક શકો છો. તમે તેની સાથે ભોજન તથા ક્રીડા પણ કરી શકો છો. પરતુ જો તમે મુક્તિ ચાહત હો તો તમારે આત્મસાક્ષાત્કાર પામવો જોઇએ. નામદેવને ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન અનેકવા થયાં હતાં પરતુ સત ગોરા કુંભારે તેમને અર્ધદગ્ધ જ કહ્યા. કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ માટે તેમ વિશોબા ખેસર પાસે જવું પડયુ હતું.

ધ્યાન માટે આપ આસન ઉપર બેસો છો પરતુ તરત જ આપ ઊઠી જવા ઇચ્છો છો પગમાં દર્દ થાય છે માટે નહિ પણ તમારી અધીરતાના કારણે. ધીરે ધીરે ધૈર્યનો વિકાસ ક આ દુર્ગુણને દૂર કરો. આમ કર્યા પછી જ તમે ત્રણથી ચાર કલાક એકધારા બેસી શકશો. ધ્યાનમાં તમે કોઇને કોઇ વ્યક્તિ સાથે માનસિક સંભાષણ શરૂ કરો છો. આ ખરાબ ટેવ દૂર કરો. મન ઉપર દેખરેખ રાખો.

એક સાધકે મને લખ્યું છે, "કોઇ માણસે સવારે ત્રણ વાગે દરવાજો ખખડાવ્યો હું જાગી ગયો અને દરવાજો ખોલ્યો. મોરમુકટધારી ભગવાન કૃષ્ણને જોયા પણ તેઓ એકાએક જ

અદૃશ્ય થઇ ગયા. હું એમને શોધવા ગલીમાં ગયો; પરંતુ હું તેમને શોધી ન શક્યો. પછી હું ઘેર આવ્યો અને ભગવાનનાં ફરી દર્શન કરવાની આશાએ સૂર્યોદય સુધી દરવાજા ઉપર બેસી રહ્યો."

ઊંઘમાં ફરવાની ઘટના પણ અસામાન્ય નથી. હાલતાં ચાલતાં પણ માણસો સ્વપ્નમાં હોય છે. ઉપર્યુક્ત ઘટના નિદ્રા ભ્રમણની હોઇ શકે છે. આધ્યાત્મિક અનુભવનું ખરાપણું જાણવા માટે તમારે ખૂબ જ સાવધાન રહેવું જોઇએ. સાધક શરૂઆતમાં આ સંબંધે ભૂલ કરી બેસે છે.

જોડામાં પેસી ગયેલા, દુઃખદાયક કાંકરાને જેમ કાઢીને દૂર ફેંકવામાં આવે છે તેમ મનમાંથી દુઃખદાયક વિચારને જલદીથી દૂર કરવા જોઇએ. આમ કરી શકશો તો જ તમે વિચારના સંયમમાં વધુ બળ પ્રાપ્ત કર્યું છે અને તમે આધ્યામિક માર્ગે કંઇક પ્રગતિ કરી છે તેમ કહી શકાય.

એક સાધક લખે છે કે હું ત્રણ કલાક સુધી એક જ આસન પર બેસી ધ્યાન કરી શકું છું, છેવટે હું બેહોશ થઇ જાઉં છું; પરંતુ જમીન ઉપર ઢળી પડતો નથી. જો ધ્યાન વાસ્તવિક હોય તો તમે કદી પણ બેભાન થાઓ નહિ. તમારામાં પૂર્ણ ચેતન વિદ્યમાન રહેશે. આ તો અનિચ્છનીય માનસિક અવસ્થા છે. પૂર્ણ સાવધાની રાખીને તમારે આ અવસ્થા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો જોઇએ.

કલ્પના કરો કે મન એક કલાકમાં ચાલીસ વખત બહાર દોડે છે. જો તમે તેને પ્રયત્નપૂર્વક રોકીને આડત્રીસ વખત બહાર જવા દો તો જરૂર તમે પ્રગતિ કરી ગણાશે. તમે ચોક્કસ મન ઉપર થોડોક તો વિજય મેળવ્યો છે જ. મનના વિક્ષેપને પૂરેપૂરા રોકવા માટે લાંબા સમય સુધી ઉગ્ર સાધનાની જરૂર છે. વિક્ષેપ-શક્તિ ખરેખર બળવાન્ છે પરંતુ સત્ત્વ તો વિક્ષેપશક્તિ કરતાં પણ વધુ બળવાન છે. માટે સત્ત્વની વૃદ્ધિ કરો; તો તમે ખૂબ જ સહેલાઈથી મનના વિક્ષેપને નિયંત્રિત કરી શકશો:

ગંભીર ધારણાના સમયે તમે મહાન સુખ તથા આધ્યાત્મિક ઉન્માદનો અનુભવ કરી શકશો તમે શરીર તથા વાતાવરણને ભૂલી જશો. સમસ્ત પ્રાણ તમારા મસ્તકમાં ચાલ્યાં જશે.

ઓરડામાં બેસીને ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો બહાર ખુલ્લામાં આવી જાઓ. કોઈ નદીના કિનારે કે વાડીમાં શાંત સ્થળે જઇ બેસો. આથી તમે સારી ધારણા કરી શકશો પથારીમાં પડયાં પડયાં તમે કેટલીક વખત કોઈ તેજસ્વી પ્રકાશને તમારા ભાલ પ્રદેશમાંથી પસાર થતો જુઓ છો. જેવા તમે ધ્યાનના આસન ઉપર બેસી તેને ફરી જોવા પ્રયત્ન કરશો તેવો તે પ્રકાશ લોપ થઇ જશે. તમને લાગશે કે અનાયાસ આ તેજ આવે છે; પરંતુ જ્યારે તમે પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તે નથી આવતું. આમ કેમ? કારણ એ છે કે રજસ્ આવતાં જ તમારી ધારણા તૂટી જાય છે.

તમારા કેન્દ્રને શોધી કાઢો. સદા કેન્દ્રમાં જ નિવાસ કરો. તે કેન્દ્ર આત્મા છે. તે કેન્દ્ર જ ઇડનની વાટિકા છે. તે જ તમારું મૂળ ધામ છે. તમે હવે શોક, ચિંતા તથા ભયથી મુક્ત રહી શકો છો. જ્યાં નિત્ય જ્યોતિ તથા શાશ્વત આનંદ છે તેવું આ ધામ કેટલું મધુર છે!

હે મિત્ર! જાગો. હવે વધારે ન ઊંઘો. ધ્યાન કરો. બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય છે. પ્રેમની કુંચીથી હૃદય મંદિરનું દ્વાર ખોલો આત્મ સંગીતનું શ્રવણ કરો. તમારા પ્રિયતમ પ્રભુને પ્રેમ સંગીત સંભળાવો. અસીમની તાન છેડો. તેના ધ્યાનમાં તમારા મનને વિલીન કરી નાખો. તેની સાથે એક બની જાઓ. પ્રેમાનંદ સાગરમાં ગરક થઇ જાઓ.

(૩)

ધ્યાનને સમયે જેવો તમે વિચાર કરશો કે, હું હવે શુદ્ધ છું, હવે મને પહેલા જેવા ખરાબ વિચારો નથી આવતા, તેવા જ તમારા મનમાં ખરાબ વિચારો આવી પહોંચશે. પરંતુ તે જલ્દી દૂર થઇ જશે. હજુ તમે સંગ્રામાવસ્થામાં છો. એવો સમય આવશે કે જ્યારે તમારા મનમાં એક પણ ખરાબ વિચાર નહિ આવે. ધ્યાન ખરાબ વિચારોનો પ્રબળ દુશ્મન છે. ખરાબ વિચારો જાણે છે કે હમણાં જ અમને કચડી નાખવામાં આવશે. આપણો યજમાન હવે ધ્યાન કરવા બેસી ગયો છે. ફરી એક વાર આપણે આક્રમણ કરીએ. માટે ઉગ્રતા પૂર્વક ધ્યાન ચાલુ રાખો. સૂર્યની સામે વાદળાં કે ધુમ્મસ ટકી શકતાં નથી.

શરૂઆતમાં ભગવાનના પૂરેપૂરા ચિત્ર ઉપર મનને એકાગ્ર કરવું મુશ્કેલ છે. કારણ મનનાં બધાં કિરણો એકાગ્ર નથી થયાં. કોઇવાર ચહેરો, કોઇવાર પગ તો કોઇવાર નેત્રને તમે તમારા માનસપટ ઉપર લાવી શકો છો. ચિત્રના કોઇ પણ ભાગ– જે તમને ખૂબ જ પસંદ હોય તેના ઉપર મનને એકાગ્ર કરો.

મનને કોઇ નવા શબ્દો અથવા શહેરો તથા વ્યક્તિઓનાં નામ પ્રત્યે આકર્ષણ હોય છે. કલ્પના કરો કે તમે આ નામો સાંભળ્યાં છે– રાજકોટ, રાધાકૃષ્ણન. ધ્યાનમાં બેસતી વખતે મન આ નામોનું પુનરાવર્તન કરે છે. સાવધાનીપૂર્વક મનનું નિરીક્ષણ કરો અને તેને ફરીથી કેન્દ્રિત કરો.

ઉગ્ર ધ્યાન માટે શરદઋતુ ખૂબ જ અનુકૂળ છે. લાગલાગટ કલાકો સુધી ધ્યાન કરવા છતાં તમને થાક નહિ લાગે. પરંતુ સવારમાં તમને સુસ્તી ઘેરી લેશે. એક બે કામળા ઓઢી લેવાથી આરામ રહેશે. સવારમાં તમને ઊઠવું ગમતું નથી. ઘડિયાળની ઘંટડી વારંવાર વાગ્યા કરે છે. તમે વિચારો છો કે હજુ પંદર મિનિટ સૂઇ રહું પછી ધ્યાનની શરૂઆત કરીશ. પછી તમે તમારા ખુલ્લા પગ કામળાથી બરાબર ઢાંકી દો છો. ખૂબ મજા આવે છે. પણ છેવટે પરિણામ શું આવ્યું? તમે ગાઢ ઊંઘમાં પડી જાઓ છો અને સૂર્યોદય થતાં સુધી

ઊંઘ્યા કરો છો. દિવસો, અઠવાડિયાં અને મહિના આ પ્રમાણે વીતી જાય છે. દરેક શરદઋતુ આ પ્રમાણે વીતી જાય છે. મન તમને ધોખો દે છે. શરદનો સુઅવસર હાથથી નીકળી જાય છે. મન મોટું જાદુગર છે. તે ઘણીએ ચાલો અને જાદુ જાણે છે. મન દ્વારા જ માયા કામ કરે છે. માટે સાવધાન રહો. તમે મન તથા માયા બંને ઉપર કાબૂ મેળવી શકો છો. જેવી ઘડિયાળની ઘંટડી વાગે કે તરત જ કામળો દૂર ફેંકી દો. વજ્રાસન ઉપર બેસી ૨૯ પ્રાણાયામ કરો. તંદ્રા દૂર થશે.

ખુલી આંખોથી ધ્યાન કરતી વખતે તમે તમારા મિત્રને જુઓ છો અને તેની વાણી પણ સાંભળો છો. પરંતુ જ્યારે મન આંખ અથવા કાનથી અલગ રહે છે ત્યારે તમે ન તો તમારા મિત્રને ઓળખશો કે ન તેની વાણી સાંભળશો. જો મનને વિષય પદાર્થોમાંથી સંપૂર્ણરીતે વાળી લેવામાં આવ્યું હોય, જો વૃત્તિઓનું દમન કરી દેવામાં આવ્યું હોય, જો રાગદ્વેષનો નાશ કરી દેવામાં આવ્યો હોય તો પછી તમે સંસારને કેવી રીતે જોઇ શકો? તમે મન રહિત બની જશો અને સર્વત્ર આત્માને જ જોશો. બધાં જ નામરૂપ વિલીન થઇ જશે.

મનને એકાએક એક જ બિન્દુ ઉપર કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ છે. તે તો અત્યંત વેગથી ચાલે છે. જેવી રીતે સરકસનો ઘોડો એક વર્તુળમાં વારંવાર દોડે છે, તેવી રીતે મન પણ વારંવાર દોડે છે. મનને એક મોટા વર્તુળમાં ન છોડતાં તેને વધુને વધુ નાનાં વર્તુળમાં સીમિત બનાવવું જોઇએ. છેવટે તેને એક જ બિન્દુ પર કેન્દ્રિત કરવું જોઇએ. તમારે ખૂબ બુદ્ધિપૂર્વક મનને પકડવું પડશે. કેવળ બળ કે યુદ્ધ કામ નહિ કરે તેનાથી તો મામલો વધુ બગડી જશે.

કોઇ કોઇ વાર તમે નિરાશ થઇને એવો અનુભવ કરો છો કે મારામાં ખૂબ દોષો છે. હું કેવી રીતે તે દૂર કરી શકું? શું હું આ જ જન્મમાં નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકીશ? છેલ્લાં આઠ વર્ષોથી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવા છતાં પણ મને અધિક લાભ થયો નથી વગેરે. પણ હિંમત ન હારો. જો તમે એકાદ બે ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ મેળવ્યો હોય, જો થોડાક વિચારોને વશ કર્યા હોય તો તમે અડધું મેદાન મારી લીધું છે. એક વિચારના દમનથી કે એક વાસનાના વિનાશથી પણ તમે માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. દરેક વિચારના દમનથી, દરેક કામનાના ક્ષયથી, દરેક ઇન્દ્રિયના નિયંત્રણથી, દરેક દોષના ઉન્મૂલનથી તમારા મનને અધિક બળ પ્રાપ્ત થશે અને તમે લક્ષ્ય તરફ એક ડગલું આગળ વધશો. મિત્રો, પછી નિરાશા તથા પશ્ચાત્તાપને સ્થાન જ ક્યાં છે? આધ્યાત્મિક સંગ્રામમાં વીરતાપૂર્વક લડો. આધ્યાત્મિક સૈનિક બનો વિજયી બનીને દિવ્ય જ્ઞાન, નિત્ય શાંતિ તથા પરમ સુખરૂપી પુરસ્કાર પ્રાપ્ત કરો.

(૪)

કોઇ કોઇ વાર મન આળસુ બનશે. ત્યારે તમે ધારણા નહિ કરી શકો. મન કામ કરવાની ના પાડશે. જેવી રીતે ઘોડો યાત્રાની શરૂઆતમાં ઝડપથી દોડે છે અને પાછળથી સુસ્ત બની જાય છે તેવી રીતે ધ્યાનની શરૂઆતમાં મન સાવધાન રહેશે પણ પછીથી તે સુસ્ત

બની શકે છે. એવા સમયે જેવી રીતે ઘોડેસ્વાર ઘોડાને થોડું ઘાસ તથા પાણી આપીને તેને ફરીથી સ્ફૂર્તિમાં આણે છે તેવી રીતે તમારે કોઈ પ્રેરણાત્મક વિચાર તથા સાવધાનીપૂર્વક શિસ્ત દ્વારા મનમાં તાજગી આણવી જોઇએ.

જો મન અશાંત કે વિક્ષિપ્ત બને તો એકાંત ઓરડામાં બેસી જવું કે દસ પંદર મિનિટ શાંત, શવાસનમાં શિથિલ પડ્યા રહેવું જોઇએ. ત્યારે કોઇ સુખદ વિચાર કરો. કોઇ સુંદર ફૂલ, હિમાલયની હિમનદીઓ વિસ્તૃત નીલ આકાશ, અપાર મહાસાગર અથવા હિમાલય, કાશ્મીર કે અન્ય કોઈ સ્થાનનાં રમણીય દૃશ્યોનું સ્મરણ કરો. પછી ફરી તમે ધ્યાનમાં બેસી શકો છો.

કોઇ કોઇ વાર મન તોફાન મચાવે છે. તમને એમ લાગશે કે મને તપશ્ચર્યા, શિસ્ત તથા ધ્યાનથી ઘણો લાભ થયો નથી. હવે હું બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન નહિ કરું. હું બધા આહાર વિહારના સંયમનો ત્યાગ કરીશ. હવે હું બધા જ વિષય સુખો ભોગવીશ. હવે ખૂબ દાબીને ભોજન કરીશ વગરે. પણ મનની આવી વાતો આગળ નમતું જોખશો નહિ. મનને બરાબર ફટકારો. ઉગ્ર તપ તથા કીર્તન કરો. ભર્તૃહરિના વૈરાગ્યશતકનું વારંવાર અધ્યયન કરો. સંસારનાં દુઃખોને યાદ કરો. વિષયી જીવનના દુઃખો ઉપર વિચાર કરો. સાધુ સંતો અને તેમના ઉપદેશોને વારંવાર યાદ કરો. અચળ રહો. સાવધાન રહો. વિચારશીલ રહો. મનનું નિરીક્ષણ કરો અને પ્રભુની પ્રાર્થના કરો. ઉપદ્રવી મન ધીરે ધીરે ઠંડું પડી જશે.

કોઇ કોઇ વાર મન ઉદાસ બનશે. તે સંપૂર્ણ રીતે ખાલી બની જશે. જો આવી હાલત રહેશે તો થોડી જ વારમાં તમે ઊંઘી જશો. આને લયાવસ્થા કહે છે. આ જ ધ્યાનમા વિક્ષેપ છે. આવું થાય ત્યારે દસ વીસ પ્રાણાયામ ઉગ્રતાથી કરો અને મોટેથી દસ વખત ૐ નો જપ કરો. આથી આ લયાવસ્થા જલદીથી દૂર થઇ જશે.

શુદ્ધ બ્રહ્મચારી પણ શરૂશરૂમાં કુતૂહલવશ થઇ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરશે. તેને જાતીય સુખ વિષે જાણવાનું કુતૂહલ થશે. તે કોઈ કોઇ વખતે વિચારે છે કે ઓછામાં ઓછું એકવાર તો મને વિષય સુખ મળવું જોઈએ. પછી હું કામવૃત્તિને પૂરેપૂરી ખંખેરી નાખીશ. આ કુતૂહલ તેને ખૂબ પરેશાન કરે છે. મન બ્રહ્મચારીને ધોખામાં નાંખે છે. માયા કુતૂહલવશ તેની પાસે ભયંકર કામ કરાવે છે. આ કુતૂહલ પ્રબળ કામનામાં પરિણમે છે. પરંતુ વિષય સુખથી કામના તૃપ્ત થતી નથી. માણસનું લોહી એકવાર ચાખી ગએલો વાઘ નરભક્ષી બની જાય છે અને માણસને જોતાં જ તેની પાછળ પડે છે. તેવી જ રીતે એકવાર વિષય સુખ ભોગવ્યા પછી મન હમેશાં તેના માટે લલચાય છે, લોલુપ રહે છે. વિચાર દ્વારા કુતૂહલના તરંગને મારી નાખો. અલિંગ આત્માનો વિચાર કરો. બ્રહ્મચર્યનો મહિમા, અશુદ્ધ જીવનના દોષ વગેરેના સતત્ આત્મચિંતન દ્વારા કામુક વૃત્તિઓનો નાશ કરી નાખો.

જેણે કદી સ્ત્રીનું મોં પણ નથી જોયું તેવા આંધળા બ્રહ્મચારીમાં પણ કામવૃત્તિ ખૂબ જ પ્રબળ હોય છે. આમ કેમ? આ છે પૂર્વ જન્મના સંસ્કારોનું ફળ તમે જે કાંઇ કરો છો કે વિચારો છો તે તમારા ચિત્તમાં ખૂબ દૃઢ રીતે ચોટી જાય છે. કેવળ આત્મજ્ઞાનથી જ આ સંસ્કારોને બાળી શકાય છે. કામવાસનાથી મન તથા શરીર ભરાઇ જાય છે, સંસ્કાર પ્રબળ વૃત્તિઓનું સ્વરૂપ લે છે અને પેલો બિચારો આંધળો માણસ ખૂબ દુઃખી થાય છે. તેનાથી એ સ્પષ્ટ રીતે સાબિત થાય છે કે પુનર્જન્મ સત્ય છે.

વિચાર એ જ સાચું કાર્ય છે પરંતુ કોઇ ને ખરેખર ગોળીથી મારી નાખવો અને તેને ગોળી મારવાનો વિચાર કરવો એ બંનેમાં ખૂબ મોટો ફેર છે તેવી જ રીતે વિષય સુખ ભોગવવું અને તેનો વિચાર કરવો એ બેમાં ખૂબ અંતર છે દાર્શનિક રૂપે માણસને ગોળી મારવાનો વિચાર કરવો તથા વિષય સુખ ભોગવવાનો વિચાર કરવો એ બંને વાસ્તવિક કાર્ય છે. કામના કર્મથી પણ અધિક છે. ઇશ્વર મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ અનુસાર જ તેને ફળ આપે છે. માટે તમે તમારા વિચારોમાં શુદ્ધ બનો તો જ ઇશ્વરના સામ્રાજ્યમાં તમે પ્રવેશ કરી શકશો. ત્યારે જ પરમેશ્વર તમારા હૃદયસિંહાસન પર આરૂઢ થશે

હિમાલયની કોઇ ગુફામાં મૌન બેસી ધ્યાન કરવાવાળો યોગી એમ વિચારે છે કે મેં આધ્યાત્મિકતામાં ખૂબ મોટી પ્રગતિ પ્રાપ્ત કરી છે. જેઓ ધ્યાનની સાથે અથાગ નિષ્કામ સેવા દ્વારા પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરતા હોય તેવા સાધકો પ્રત્યે તે યોગી ઘૃણાની નજરે જુએ છે. આ યોગી વૈરાગ્ય તથા તિતિક્ષા–સંપન્ન થઇ શકે છે; તે આધ્યાત્મિક શાસ્ત્રોના અધ્યયનમાં પારંગત થઇ શકે છે, તે તીવ્ર ઠંડી સહન કરી શકે છે, તે દાળ–રોટી પર ચલાવી શકે છે, તે એક જ આસને લાંબા સમય સુધી બેસી શકે છે, પરંતુ તેનામાં કરુણા, વિશ્વપ્રેમ, સહિષ્ણુતા, ઉદારતા, સાહસ વગેરે ગુણોની ખામી હોઇ શકે છે. તે સમતલ ભૂમિમાં આવે તો ગરમી સહન કરી શકતો નથી તથા વસ્તીમાં આવે તો સમાજના લોકોની વચ્ચે પોતાના મનનું સમતોલપણું જાળવી શકતો નથી. જ્યારે કર્મયોગી સદ્‌ગુણસંપન્ન અને સમત્વબુદ્ધિવાળો હોઇ શકે છે. આ હાલતમાં તે હિમાલયના યોગી કરતાં હજારગણો સારો છે. સાધકમાં બધા જ ગુણોનો વિકાસ થવો જોઇએ. તે ઠંડી-ગરમી સહન કરવા માટે પણ શક્તિશાળી બને ત્યારે જ તે પૂર્ણ જ્ઞાની બની શકે છે. ગીતામાં કહ્યું છે કે **समत्वं योग उच्यते** । સમત્વને યોગ કહેવાય છે.

સંસારી માનવીને ધન તથા પદનું અભિમાન હોય છે. તેને પોતાનાં સ્ત્રી–બાળકો પ્રત્યે ખૂબ મોહ હોઇ શકે છે. પરંતુ સંન્યાસી અથવા યોગીને તેથીયે મોટું આધ્યાત્મિક તથા નૈતિક અભિમાન હોય છે – તે એમ માને છે કે હું તો ગૃહસ્થાશ્રમી કરતાં કંઇક ઊંચો છું. હું તો મહાન યોગી છું. હું બાર બાર કલાક સુધી ધ્યાન કરી શકું છું. મારામાં ખૂબ હૃદયશુદ્ધિ, ત્યાગ તથા વૈરાગ્ય છે. આવા પ્રકારનું સંન્યાસઅભિમાન ગૃહસ્થના અભિમાન કરતાં કયાંયે વધુ ખતરનાક છે. આને દૂર રાખવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

'હું કોણ છું' નો વિચાર સુગમ સાધના નથી. જેનામાં સબળ, શુદ્ધ તથા સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ હોય, જે સાધનચતુષ્ટયથી સંપન્ન હોય, જેને વેદાન્તિક પ્રક્રિયાઓ–જેવી કે પંચીકરણ નેતિ-નેતિ સિદ્ધાંત, અન્વયવ્યતિરેક, ભાગત્યાગલક્ષણા, અધ્યારોપ–અપવાદ પંચકોશ વિવેક તથા આત્મતત્ત્વનું યોગ્ય જ્ઞાન હોય તેવો અધિકારી સાધક જ આનો અભ્યાસ કરી શકે છે અને 'હું કોણ છું' તે પ્રશ્નનો જવાબ ધ્યાનમાં પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ પ્રમાણે ન હોય તો મન સાધકને ભ્રમણામાં નાખી દે છે.

(૫)

પ્રત્યેક હૃદયમાં દિવ્ય જ્યોતિ ઝળહળી રહી છે. ઇન્દ્રિયોને સમેટીને તથા મનને શાંત કરીને તમે અંતર્ચક્ષુ દ્વારા દિવ્ય જ્યોતિનાં દર્શન કરી શકો છો. નવદ્વારોથી બનેલા એક પાંજરામાં જીવ નામનું એક નાનું પક્ષી નિવાસ કરે છે. અહંકાર, મમતા તથા વાસનાઓનો ક્ષય કરી તે આ હાડ–માંસના પાંજરામાંથી મુક્ત થઇ શકે છે.

પથ્થર પીગળી શકે છે પરંતુ અભિમાની વ્યક્તિનું હૃદય નથી પીગળી શકતું. તે હીરા તથા વજ્ર કરતાં પણ વધુ કઠણ છે. અથાગ માનવ–સેવા, સત્સંગ, જપ તથા ધ્યાનદ્વારા તેને કોમળ બનાવી શકાય છે.

ભગવાનનું નામ કેટલું મધુર છે! હરિ, રામ, કૃષ્ણ, શિવનાં નામ કેટલાં શીતળ તથા પ્રેરણાત્મક છે! ભગવન્નામ તમારાં ભય, શોક, દુઃખ તથા દર્દને દૂર કરે છે તથા તમારા હૃદયમાં સુખ, શાંતિ, બળ તથા સાહસ ભરી દે છે. દુઃખી હૃદય તથા દુર્બળ સ્નાયુઓ માટે નામ જ પરમ ઔષધિ છે. નામ અમૃતત્ત્વ તથા અમર સુખદાતા અમૃતરૂપ છે. સદા ઈશ્વરના નામનું સ્મરણ કરો. તેના નામનું ગાન કરો. તમારા શ્વાસ–પ્રશ્વાસમાં તેનું નામ લો. આથી તમે જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત થઇ જશો.

ધારણાનું ફળ છે ધ્યાન અને ધ્યાનનું ફળ છે આત્મસાક્ષાત્કાર. આત્મસાક્ષાત્કારનું ફળ છે મોક્ષ. ધારણાથી તમે તમારા મનના બધા વિચારોને સમેટો છો તથા મનને કોઇ એક બિન્દુ અથવા વિચારમાં એકાગ્ર બનાવો છો. ધ્યાનમાં એક જ વિચારનો અનવરત પ્રવાહ વહે છે.

પથ્થરની શિલા નીચે રહેલા દેડકાની જે દેખરેખ રાખે છે તે તમારી પણ દેખરેખ રાખશે. શ્રદ્ધા શા માટે તૂટે? ભગવાનમાં તથા તેમની કૃપામાં જીવન્ત, અવિચલ તથા અતૂટ શ્રદ્ધા રાખો. નિશ્ચિન્ત બની જાઓ.

જે બોલે છે તે જાણતો નથી. જે જાણે છે તે બોલતો નથી. અધૂરો ઘડો ઘણો છલકાય. જે વધુ બોલે છે તે થોડું વિચારે છે અને કામ પણ થોડું જ કરે છે.

સાવધાન બનો. લોકોના સ્વભાવનો અભ્યાસ કરો. લોકો વચ્ચે રહેતાં બહુ સાવધાન રહો. ભ્રમમાં ન પડશો. મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. લોકોનું આચરણ, વાણી, મુખાકૃતિ, હાસ્ય તથા રંગઢંગથી તેમનો અભ્યાસ કરો. તેમનો આહારવિહાર, તેમના અધ્યયનનાં પુસ્તકો તથા તેમના સાથીદારોના અધ્યયનથી તમે તેમનું અધ્યયન કરી શકો છો.

તમારાં સ્વપ્નોના અભ્યાસ દ્વારા તમે તમારી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું માપ કાઢી શકો છો. જો સ્વપ્નમાં ખરાબ વિચાર ન આવે, જો તમે વારંવાર તમારા ઇષ્ટદેવતાનું દર્શન કરતા હો, જો તમારા ઈષ્ટ મંત્રનો જપ કરતા હો તો નક્કી તમે આધ્યાત્મિક માર્ગે ઘણી પ્રગતિ કરી છે તેમ માનજો. પતંજલિ મહર્ષિના યોગસૂત્રમાં તથા બીજા કોઇ વેદાંતના ગ્રંથમાં કુંડલિનીનું નામ નથી આવતું. "तत्त्वमसि", अहम् ब्रह्मास्मि" મહાવાક્યોના લક્ષ્યાર્થ પર ધ્યાન કરીને જ્ઞાનયોગી બ્રહ્માકારવૃત્તિ દ્વારા નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશ કરે છે તે કુંડલિની શક્તિને જગાવવાનો કદી પ્રયત્ન નથી કરતો. કુંડલિની શક્તિને જગાવ્યા વિના જ તે સીધો સમાધિમાં પ્રવેશ કરે છે. પરંતુ જો તે કોઇ ભૌતિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે તો તે કુંડલિનીને જગાડી શકે છે. તે સંકલ્પશક્તિ દ્વારા જ કુંડલિનીને જગાડી શકે છે. તેને માટે પ્રાણાયામ, આસન, બંધ, મુદ્રા અથવા બીજી કોઇપણ હઠયોગની યૌગિક ક્રિયાની જરૂર નથી પડતી.

આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી જ તમારામાં પૂર્ણ અનાસક્તિ પેદા થઇ શકે છે. સાધના કાળમાં મન કોઇને કોઇ એક વસ્તુ ઉપર આસક્ત રહેશે જ. તમારે વારંવાર સર્વ પ્રકારની આસક્તિઓને અસંગશસ્ત્રથી દૃઢતાપૂર્વક દૂર કરવી જોઇએ. ગીતામાં કહ્યું છે – असंगशस्त्रेण दृढेन छित्वा । १५-३.

તમારા મનમાં આ ભાવ કાયમ રહેવો જોઇએ કે આત્મા, ઈશ્વર, દેવતા તથા મંત્ર એક જ છે. ભાવપૂર્વક તમારે ગુરુમંત્ર અથવા ઇષ્ટમંત્રનો જપ કરવો જોઇએ. ત્યારે જ તમે મંત્ર-સિદ્ધિ અથવા ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર જલદીથી પ્રાપ્ત કરી શકશો.

સૌથી સુંદર કોઇ પુષ્પ જો તમે ભગવાનને અર્પણ કરી શકો તો તે છે આપનું હૃદય. તમારા પોતામાંજ કૈલાસરૂપી અસીમ ધામમાં, અપાર આનંદ તથા શાશ્વત શાંતિના અધિકાધિક ઊંડાણમાં પ્રવેશ કરો.

તમે તમારા ઇષ્ટ પથપ્રદર્શક, પરમ આશ્રય તથા લક્ષ્યનો સાક્ષાત્કાર કરો.

(૬)

અમર આત્મા હિમાલયના હિમ જેવો શુદ્ધ, સૂર્ય જેવો તેજસ્વી, આકાશ જેવો વ્યાપક, સાગર જેવો ગંભીર, ઋષીકેશની ગંગા જેવો શીતળ છે. તે જગત, શરીર, મન તથા પ્રાણનું અધિષ્ઠાન છે. આત્માથી વધુ મધુર કે સુંદર બીજી કોઇ વસ્તુ નથી.

દૂર કરો. ધીરે ધીરે તમે હલકી ભાવનાઓને દૂર કરીને ઉચ્ચ ભાવનાઓમાં સ્થિત થઇ જશો. આને માટે સતત અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. મિત્રોની પસંદગીમાં ખૂબ જ સાવધ રહો. બહુ થોડું બોલો અને તે પણ જરૂરી હોય ત્યારે જ બોલો.

૧૨ સંસારી વાતાવરણમાં સાધનાની સુગમ રીત

અવિદ્યાના આવરણના કારણે જ મનુષ્ય પોતાના સાચા સ્વરૂપ – સચ્ચિદાનંદને ભૂલી ગયો છે. પોતાના ખોવાએલા ઈશ્વરત્વને પ્રાપ્ત કરવા માટે સંસારનો ત્યાગ કરી હિમાલયની ગુફાઓમાં જવાની કોઈ જ આવશ્યકતા નથી. અહીં હું સૌથી સુગમ સાધના બતાવું છું. તેના અભ્યાસથી સાધક અનેક કાર્યોમાં રત રહેવા છતાં પણ ઈશ્વરીય ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ધ્યાન માટે તમારે અલગ ઓરડો કે નિશ્ચિત સમયની આવશ્યકતા નથી. દર બે–ત્રણ કલાકે એકવાર આંખો બંધ કરી ઈશ્વર તથા તેના દિવ્ય ગુણો – કરુણા, પ્રેમ, શાંતિ, સુખ, જ્ઞાન, શુદ્ધતા, પૂર્ણતા વગેરે ઉપર કામ કરતાં કરતાં ધ્યાન કરી લો તથા "હરિ ૐ" અથવા "શ્રી રામ" અથવા "રામ રામ" અથવા "કૃષ્ણ કૃષ્ણ" વગેરેમાંથી કોઈપણ મંત્રનો જપ કરો. રાત્રે પણ જ્યારે પેશાબ–પાણી માટે ઊઠો તથા કોઈ પણ કારણવશ ઊઠતી વખતે આમ જ કરો. પાસું બદલતી વખતે પણ આ અભ્યાસ પાડો. અભ્યાસથી જ આ ટેવ દૃઢ થશે. અનુભવ કરો કે શરીર ઈશ્વરનું ચલ–મંદિર છે, તમારું કાર્યાલય કે ધંધાનું ઠેકાણું પણ મોટું મંદિર કે વૃન્દાવન છે તથા દરેક કામ જેમકે હરવું–ફરવું, ખાવું–પીવું, ચાલવું, શ્વાસ લેવો, જોવું, સાંભળવું વગેરે ઈશ્વરની જ પૂજા છે. કાર્ય જ ઉપાસના છે. કાર્ય જ ધ્યાન છે.

ફળની આશા તથા કર્તાપણાની ભાવનાનો ત્યાગ કરો. "હું કર્તા છું," "હું ભોક્તા છું"ની ભાવનાનો પરિત્યાગ કરો. એવો અનુભવ કરો કે હું ઈશ્વરના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર છું. તે તમારી ઇન્દ્રિયો દ્વારા કર્મ કરે છે. એવો પણ અનુભવ કરો કે જગત ઈશ્વરની અભિવ્યક્તિ છે. આ વિશ્વ વૃંદાવન છે અને આપણાં બચ્ચાં, સ્ત્રી માતા પિતા આ બધાં પરમાત્માનાં બાળકો છે. દરેક ચહેરા તથા વિષયમાં ઈશ્વરને જ જુઓ. સદા શાંત તથા સમતોલ મન રાખો. જો તમે આ પરિવર્તિત (નવા) દૃષ્ટિકોણ તથા દિવ્ય ભાવ તમારા દૈનિક જીવનમાં આણ્યો તો લાંબા સમયના અભ્યાસથી તમારાં બધાં જ કામો યોગ બની જશે. આટલું પૂરતું છે. તમને સહેલાઇથી જલદીથી ઇશ્વર–સાક્ષાત્કાર થશે. આ સક્રિય યોગ છે; વળી આ ખૂબ જ શક્તિ–શાળી સાધના છે. મેં તમને ખૂબ જ સુગમ સાધના આપી છે. પછી કદી એમ ન કહેતા કે ગુરુજી મને તો આધ્યાત્મિક સાધના કરવા માટે વખત જ મળતો નથી. જો ઉપર બતાવેલી સાધનાનો અભ્યાસ તમે ત્રણ મહિના સુધી કરશો તો તમને તમારામાં મોટું પરિવર્તન આવેલું જણાશે.

દરરોજ ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક એક નોટ બુકમાં તમારો ઇષ્ટ મંત્ર લખો મંત્ર લખતી વખતે મૌન પાળો અને શરીરને એક જ આસનમાં રાખો. મોટા અક્ષરે જાડા કાગળના

ટુકડા ઉપર "સત્ય બોલો," "ॐ સાહસ," "ॐ શુદ્ધતા," "ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર કરવો જોઇએ," "સમય અમૂલ્ય છે," "બ્રહ્મચર્ય દિવ્ય જીવન છે," "હું સાહસ, કરુણા, શુદ્ધતા, પ્રેમ તથા ધૈર્યનું મૂર્ત સ્વરુપ છે," વગેરે લખો અને તેમને તમારા ઘરમાં, રસોડામાં, ભોજન ઘરમાં, દીવાનખાનામાં, શયનખંડમાં વગેરે સ્થળે દીવાલો ઉપર લટકાવો. દિવ્ય ગુણોની પ્રાપ્તિ માટે આ સુગમ માર્ગ છે.

૧૩. સાધનાનાં કેટલાંક ગુપ્ત રહસ્યો

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સાધક દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સ્વસ્થ મનુષ્ય દર મિનિટે ૧૪ થી ૧૬ શ્વાસ લે છે. નિદ્રા, વ્યાયામ, દોડ વગેરે દરમ્યાન શ્વાસની ગતિ વધી જાય છે. કુંભકના અભ્યાસથી શ્વાસ રોકવાથી યોગીનું આયુષ્ય વધે છે. શ્વાસની સંખ્યા જેટલી ઓછી એટલું વધારે આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. કૂતરો અને ઘોડો વધુ શ્વાસ લે છે. કૂતરો લગભગ મિનિટે ૫૦ શ્વાસ લે છે અને તેથી તેનું આયુષ્ય ૧૪ વર્ષ લગભગ હોય છે. ઘોડો ૩૫ શ્વાસ લે છે અને તેનું આયુષ્ય ૨૯ થી ૩૦ વર્ષનું હોય છે. હાથી મિનિટે ૨૦ શ્વાસ લે છે અને તેનું આયુષ્ય ૧૦૦ વર્ષનું હોય છે. કાચબો મિનિટમાં ૫ વાર શ્વાસ લે છે અને તેનું આયુષ્ય ૪૦૦ વર્ષનું હોય છે. સાપ એક મિનિટમાં બે કે ત્રણ શ્વાસ લે છે અને તેનું આયુષ્ય ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વર્ષનું હોય છે.

કામનાઓ અને ઇચ્છાઓ જેટલી ઓછી તેટલી શ્વાસની ગતિ ધીમી અને તેટલું આયુષ્ય વધુ. જે તપ, ધ્યાન, બ્રહ્મચર્ય તથા સ્વાધ્યાય કરે છે તેની શ્વાસની ગતિ ધીમી હોય છે તથા ધારણા શક્તિ વધારે હોય છે. શ્વાસની સંખ્યામાં ઘટાડાનો અર્થ છે ધારણા શક્તિમાં વધારો, આત્મિક જીવનમાં ગંભીરતા અને અધિકાધિક શાંતિ.

નાભિમાં સૂર્ય મંડળ અથવા અગ્નિ છે. ચંદ્ર-મંડળ અથવા અમૃત આજ્ઞાચક્રથી થોડું નીચે છે. અમૃત ઝરે છે અને અગ્નિ તેને સુકવી નાખે છે. આનાથી તમારું આયુષ્ય ક્ષીણ થાય છે. જો તમે વિપરીતકરણી મુદ્રા અથવા સર્વાંગાસન કે શીર્ષાસનનો અભ્યાસ કરો તો તમે મૃત્યુ ઉપર વિજય મેળવી શકો. તમારું આયુષ્ય વધશે. આ આસનમાં અગ્નિ ઉપર રહે છે અને તેથી જે અમૃત ઝરે છે તેનો અગ્નિથી નાશ થતો નથી. આ અમૃત શરીર તથા નાડીઓને પોષણ આપે છે અને તેથી જીવન દીર્ઘ થાય છે. માટે સુંદર સ્વાસ્થ્ય તથા દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ માટે આ આસનનો અભ્યાસ ખૂબ જ લાભદાયી છે.

આ શારીરિક વિપરીતકરણી મુદ્રા છે. તેવી જ રીતે જ્ઞાનવિપરીતકરણી મુદ્રાના અભ્યાસથી તમે નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તમે બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જ્ઞાન

વિપરીતકરણી મુદ્રા શું છે? તમારો દૃષ્ટિકોણ બદલી નાખો. નામરૂપોનો નિષેધ કરી બ્રહ્મ અથવા આત્માનું જ સર્વત્ર દર્શન કરો.

જેવી રીતે એક દગકાચથી પ્રકાશનાં કિરણોને એકત્રિક કરી શકાય છે તેવી રીતે, જ્યાં સુધી મનુષ્ય મનનાં વિક્ષિપ્ત કિરણોને એકાગ્ર ન કરી શકે ત્યાં સુધી તેને સબળ મનની પ્રાપ્તિ થઇ શકતી નથી. દગકાચથી પ્રકાશનાં કિરણોને એકત્રિત કરી તમે ઘણી વસ્તુઓને બાળી શકો છો. તેવી રીતે મનનાં વિક્ષિપ્ત કિરણોને વૈરાગ્ય તથા વિવેક દ્વારા કેન્દ્રિત કરીને ચમકાવી શકો છો. તમે ગુપ્ત અંતરાત્માનાં આશ્ચર્યોનો અનુભવ કરી શકો છો.

મળ, મૂત્ર, કફમાં અલ્પતા, આંખ તથા ચહેરા ઉપર તેજ, સુંદરવર્ણ, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, મધુર વાણી, પુષ્કળ શક્તિ, તેજસ્વીતા, રોગ તથા આળસથી મુક્તિ આ બધાં છે યોગાભ્યાસનાં પ્રથમ લક્ષણ. યોગમાર્ગનું બીજું લક્ષણ છે–તેજ દૃષ્ટિ અને તીવ્ર શ્રવણ શક્તિ.

યોગી અગ્નિ, પાણી કે તરવાર ઉપર ચાલી શકે છે. તે આકાશમાં ઊડી શકે છે. તેને ત્રણકાળના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે. આ છે ત્રીજું ચોથું અને પાંચમું લક્ષણ. છેવટે સાધક પ્રકૃતિ તથા ત્રણે ગુણો– સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્‌થી મુક્ત થઇને નિર્વિકલ્પ અથવા નિર્બીજ સમાધિ દ્વારા કૈવલ્ય પ્રાપ્ત કરી લે છે.

૧૪. સાધનાનો સારાંશ

રાજયોગનાં આઠ પગથિયાં છે– યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. રાજયોગી આ આઠ પગથિયાં એક પછી એક ચઢે છે. યમ અને નિયમ દ્વારા તે શરૂઆતમાં નૈતિક સમ્પત્તિ પ્રાપ્ત કરીને પોતાનામાં શુદ્ધતા લાવે છે. પછી આસનમાં સ્થિરતા લાવે છે. તે પછી તે મનને સ્થિર બનાવવા તથા નાડી–શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયમનો અભ્યાસ કરે છે. તે પછી પ્રત્યાહાર, ધારણા તથા ધ્યાનના અભ્યાસથી સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. સંયમથી તેને ઘણી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તે પોતાના મનની બધી વૃત્તિઓનો નિરોધ કરે છે.

હઠયોગને ભૌતિક શરીર તથા પ્રાણાયામ સાથે સંબંધ છે. રાજયોગને મન સાથે સંબંધ છે. રાજયોગ અને હઠયોગ પરસ્પર (એકબીજા ઉપર) આધાર રાખે છે. બન્નેના અભ્યાસ તથા જ્ઞાન વિના કોઇપણ યોગી પૂર્ણ યોગી નથી બની શકતો. હઠયોગની યોગ્ય સમાપ્તિ થાય છે ત્યાંથી રાજયોગની શરૂઆત થાય છે. હઠયોગી શરીર તથા પ્રાણથી પોતાની સાધનાનો પ્રારંભ કરે છે જ્યારે રાજયોગી પોતાની સાધનાની શરૂઆત માનસ–સ્તર ઉપરથી કરે છે. જ્ઞાનયોગીની સાધનાની શરૂઆત તેની બુદ્ધિ તથા ઇચ્છાશક્તિથી થાય છે. આ જ મુખ્ય ભેદ છે. રાજયોગમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યને મનનાં રહસ્યો તથા તેમના નિયંત્રણની રીતોનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોવું જોઇએ.

હઠયોગના સાધકે આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા તથા બન્ધ દ્વારા મૂલાધાર ચક્રમાં પ્રસુપ્ત કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત કરવી જોઇએ. તેણે પ્રાણ તથા અપાનના યોગ માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ તથા સંયુક્ત પ્રાણ–અપાન વાયુને સુષુમણા નાડી દ્વારા લઇ જવા જોઇએ. શ્વાસ રોકવાથી ગરમી વધે છે અને વાયુ કુંડલિની શક્તિની સાથે ઉપર સહસ્રાર ચક્રની તરફ, જુદાં જુદાં ચક્રોમાં થઇને આગળ જાય છે, જ્યારે (કુંડલિની) શક્તિ સહસ્રાર ચક્રમાં (ભગવાન) શિવ સાથે મળે છે ત્યારે યોગી સમાધિ પ્રાપ્ત કરી પરમ શાંતિ, સુખ તથા અમૃતત્વનો ઉપભોગ કરે છે.



અધ્યાય : બે.

સાધનાની મહત્ત્વની પ્રક્રિયાઓ.

૧. સાધનામાં વાસનાઓની ગતિ

સાધક આ વ્યાવહારિક જગતના તોફાનો વચ્ચે સંગ્રામ ખેલી રહ્યો છે. ડગલે ને પગલે મુશ્કેલીઓ આવીને ખડી થઈ જાય છે. પ્રલોભન અને પરીક્ષા અવારનવાર તેના ઉપર આક્રમણ કરે છે. તે બહાદુરીથી તે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરે છે; પરંતુ છેવટે તે એવા નિર્ણય ઉપર આવે છે કે આ બધી મુશ્કેલીજનક પરિસ્થિતિઓથી અલગ રહીને જ સાધના કરવી ઠીક પડશે. તે સાંસારિક, વ્યાવહારિક કાર્યોના કોલાહલથી દૂર જઈને કોઈ આધ્યાત્મિક સંસ્થામાં જાય છે અને પોતાનો કેટલોક વખત નિષ્કામ સેવા માટે આપીને પોતાની સાધના ક્રમશઃ આગળ ધપાવે છે પરંતુ થોડો સમય સાધના કર્યા પછી તે પોતાનામાં વધુ ને વધુ શુદ્ધતા, નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ન જોઈને તેનાથી વિપરીત વધુ ને વધુ મેલાશ, ખરાબ વિચારો તથા આવેગોનો અનુભવ કરે છે. આ તે કેવું આશ્ચર્ય! શું તેનું પતન થઈ રહ્યું છે? કેવી વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાંથી તેને પસાર થવું પડયું છે? શું તે ખરેખર પ્રકાશ તરફ વળી રહ્યો છે કે વધુ ને વધુ અંધકાર તરફ? આ વિચાર તેના મનને અશાંત કરી દે છે. જો તે ધીરજપૂર્વક પોતાના મનનું નિરીક્ષણ અને વિશ્લેષણ કરે તો તે જલદીથી સત્ય જાણશે અને તેનું મન શાંત થશે.

આ પતન નથી પણ શુદ્ધિકરણની એક પ્રક્રિયા છે. આધ્યાત્મિક વિકાસમાં કોઈ કોઈ વાર બરાબર ઊલટું પરિણામ આવતું લાગે છે. તેનું એક કારણ છે. જે વસ્તુઓ પૂરેપૂરી વિપરીત હોય તે પણ કોઈકોઈ વાર સરખી લાગે છે. ઘણાં જ નાનાં સ્પંદનો કાને સંભળાતાં નથી અને વધુ પડતાં સ્પંદનો પણ સંભળાતાં નથી. સ્થિર વસ્તુ ગતિશીલ માલૂમ પડતી નથી. તેમ જ ખૂબ જ ગતિમા રહેલી વસ્તુ પણ સ્થિર લાગે છે. તેવી જ રીતે સાધનાના માર્ગે જ્યારે શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા ચાલુ હોય છે – જ્યારે મળ વગેરે દૂર થવા લાગે છે ત્યારે બરાબર તેનાથી ઊલટી અશુભ વાસના અથવા મળની પ્રાપ્તિ સમાન લાગે છે.

અહીં આપણે આ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. જ્યારે આંતરિક વાસનાઓ નીકળવા લાગે ત્યારે સાધકે ખૂબ જ સાવધાની રાખવી જોઈએ કે કયાંય તેને (આંતરિક વસનાઓને) શારીરિક સહયોગ પ્રાપ્ત ન થાય તે જોવું જોઈએ. જેવી રીતે બંધનાં નાનાં નાનાં

રિંગમાંથી વધારાનું પાણી બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે તેવી રીતે સાધકે પણ પોતાનામાંથી વાસનાઓને બહાર નીકળી જવા દેવી જોઈએ: આથી સાધક સ્વસ્થ થઈ જાય છે અને પોતાની સાધનામાં પ્રગતિ કરવા લાગે છે, નહિ તો, જો વાસનાઓને ક્રિયામાં પરિણત કરવામાં આવે તો તેનાથી વળી બીજાં બંધનોનું નિર્માણ થશે. મુક્તિ તરફ આગળ ન વધતાં તમે બંધન તરફ આગળ વધવા લાગશો.

સાધકે બે પ્રકારની પ્રક્રિયાઓને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ અને વિચારપૂર્વક તેમનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એ હમેશા જરૂરી નથી કે હમેશાં તમે અશુભ શક્તિઓને તમારામાંથી નીકળી જવા દો. તેમને તેમના મૂળ, ચિત્તમાં જ વિનાશ કે રૂપાંતર કરી શકાય છે. જેવી રીતે સૂર્યની ગરમી પાણીને સૂકવી નાખે છે તેવી રીતે નિયમિત સાધના દ્વારા વાસના દિનપ્રતિદિન રૂપાંતર પામે છે. છતાં પણ જે શક્તિઓ બહાર નીકળવા લાગે તેમનું ભૌતિક જગતમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે. તેમને આધ્યાત્મિક કાર્યોમાં યોજીને દિવ્ય બનાવી શકાય છે. અશુભ વાસનાઓના રૂપાંતરના બે પ્રકાર છે: આંતરિક—માની લો કે કામવૃત્તિ પોતાને અભિવ્યક્ત કરવા માગે છે તો તમે તેનું દસ–બાર સૂર્ય નમસ્કાર, પ્રાણાયામ, આસન અથવા પુરુષ-સૂક્ત, વિષ્ણુ સહસ્રનામ, શિવ મહિમ્ન સ્તોત્ર વગેરેના કીર્તનમાં રૂપાંતર કરી તમારી સાધનામાં સહાયક બનાવી શકો છો.

જો ક્રોધની વાસના વ્યક્ત થવા ઇચ્છે તો ઓરડામાં જઇ જોરથી હસો અથવા શાંત બેસી પ્રેમનાં તરંગો–સ્પંદનો એક પછી એક મોકલો. ઉપનિષદના શાંતિમંત્રોનો વારંવાર પાઠ કરો. આપ વિશ્વપ્રેમથી તરબોળ થઇ જશો. ક્રોધની બધી વાસનાઓ લુપ્ત થઈ જશે. તેમનું સ્થાન શુદ્ધ પ્રેમ ગ્રહણ કરી લેશે.

આ આંતરિક અથવા આધ્યાત્મિક ઉપાય ખૂબ જ લાભદાયી છે. રજોગુણી તથા તમોગુણી વાસનાઓના રૂપાંતર માટે આ આવશ્યક છે. કેટલીક એવી વાસનાઓ છે કે જેને માટે સમાજ તરફ જવાની જરૂર નથી પડતી.

જ્યારે સમાજનું આકર્ષણ તમને બળપૂર્વક ખેંચે ત્યારે બજાર, હોટલ, પોસ્ટ ઓફિસ વગેરે તરફ જઇને રાજનીતિ, સમાચાર, ગપસપ વગેરેમાં તમારી શક્તિ ન વેડફો; પરંતુ દીન-દુઃખીઓ, પીડિતો પાસે જાઓ અને તમે તેમની સહાયતા કેવી રીતે કરી શકો છો તે જુઓ. આ રીતે તમે તમારી સાધનાને સંપન્ન બનાવી શકો છો.

ભાવાવેશ ઉભરાવા લાગે તો શાંત રહો. તમારા મિત્રો તથા સાથીઓ તરફ ન દોડો. કુદરત તરફ જાઓ. પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ સાથે વાતો કરો. નાની નાની ખીસકોલીઓ અને પતંગિયાં સાથે વાતો કરો. આ રીતે ચિત્તમાંથી વાસનાઓને દૂર કરો. આથી તમે સુરક્ષિત રહેશો.

હા, એક વાતનું તમે ધ્યાન રાખશો. એના જ જેવી એક બીજી પ્રક્રિયા છે વાસનાઓ બહાર નીકળવા ચાહે છે. બાહ્ય વિષય અથવા ઉત્તેજના દ્વારા આ વાસનાઓ વ્યક્ત થવા ચાહે છે. આ સ્થિતિને પ્રલોભન કહેવાય છે. આ ખતરનાક છે. તમારી સામે આંતરિક વાસનાની શક્તિ અને બાહ્ય ઉત્તેજનાની શક્તિ એમ બે શક્તિઓ છે જેમની સામે તમારે મુકાબલો કરવાનો છે

આ માટે કેટલાએ ઉપાયોનો સમન્વય લાભદાયી થશે. ઉપર કહેલી રૂપાંતર કરવાની રીતને અનુસરો. સાથે સાથે પ્રાર્થના, ઉપવાસ, આત્મસંયમ, સ્થાન ફેર તથા સંકલ્પ દ્વારા તે રીતને વધુ પ્રભાવશાળી બનાવો. આથી તમે પ્રલોભન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

જેવી રીતે પાણીને ગળીને શુદ્ધ કરવા માટે રેતી, કોયલા અને કેટલાંક જંતુનાશક દ્રવ્યોના માધ્યમમાંથી પસાર કરવામાં આવે છે તેવી રીતે જીવ ચૈતન્યને પણ માનસિક તથા આવેગાત્મક અવસ્થાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. જગતના વ્યાવહારિક અનુભવો સૂકી રેતી સમાન છે. તેનાથી સ્થૂળ મળનો નાશ થાય છે; પરંતુ સૂક્ષ્મ મળનો નાશ કરવા માટે જેવી રીતે પાણીને કોલસામાંથી પસાર થવું પડે છે તેવી રીતે ચિત્તના મળને દૂર કરવા માટે માનસિક અવસ્થામાંથી પસાર થવું પડે છે. મળ શોધનની આ ક્રિયા જાગ્રત તથા સ્વપ્ન બંને અવસ્થાઓમાં થાય છે.

સ્વપ્નાવસ્થામાં સાધકને પોતાના ચિત્ત ઉપર જ આધાર રાખવો પડે છે. ગુરુના વિચારોનો પ્રભાવ, ઇષ્ટદેવની કૃપા સાધકની તેની સ્વપ્નાવસ્થામાં રક્ષા કરે છે. કેટલીક વાર સાધક સ્વપ્નની વાતોથી જાગ્રત અવસ્થામાં પણ ખુશ કે ખિન્ન થાય છે જયારે કેટલીક વાર સ્વપ્નની વાત મનને યાદ જ નથી આવતી.

મનુષ્ય સ્વપ્ન જુએ છે. તેથી તેની વાસનાઓ નાશ પામે છે. પરંતુ સાધકને તેનો ખ્યાલ નથી રહેતો. જાગ્યા પછી તે પોતાની જાતમાં જ કંઇ પરિવર્તન થએલું અનુભવે છે.

સતર્ક સાધકને સફળતા સુલભ છે. ગુરુચરણમાં શ્રદ્ધા રાખવાવાળા સાચા સાધકને ·.ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

. સાધનામાં સંયમનું સ્થાન

ગંગાતટે રહેનારાઓ માટે ગંગા-જળ સર્વસ્વ છે; પરંતુ તે જ ગંગા-જળ જયારે પૂરનું ૫ ધારણ કરે છે ત્યારે સેંકડોની જાનહાનિ થાય છે. તે જ જળ ખતરનાક બની જાય છે. નુષ્ય જીવનમાં પણ આવી જ વાત છે.

સાધારણ મનુષ્ય પોતાની ઇન્દ્રિયોનો ગુલામ છે. સામાન્ય રીતે તેનું જીવન અનેક વિષયોથી રાએલું છે. મનુષ્ય બે પ્રકારનાં કાર્યો કરવા માટે પ્રેરાય છે–સુખદ તથા આકર્ષક વસ્તુઓ તરફ

પોતે આકર્ષાય છે અથવા કોઈ ખાસ વસ્તુઓને પોતાના તરફ આકર્ષે છે. કોઈ કોઈવાર ખાસ વિષયોની બાબતમાં આ બંને કામ ચાલુ હોય છે. (૧) ભોગ તથા (૨) ખપત. આ બંને ઇન્દ્રિય પરાયણતાનાં બે પલ્લાં છે. ઇન્દ્રિયપરાયણતાનો વિસ્તૃત અથવા વ્યાપક અર્થ છે. ઇન્દ્રિયો દ્વારા બધા જ પ્રકારના ભોગ તેનામાં સમાએલા છે. છતાં પણ બધા જ પ્રકારના ભોગ અનૈતિક, અશિષ્ટ તથા અપરાધ નથી. કેટલાક પ્રકારના ભોગ જેમકે દારૂડિયાપણું, વ્યભિચાર વગેરે દેખીતી રીતે જ અનૈતિક તથા અપરાધ છે. આમને તો સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરવા જોઈએ. કેટલાક બીજા પ્રકારના ભોગ જો કે અપરાધ નથી; પરંતુ મનુષ્યના શરીર, મન તથા સમાજના માટે હાનિકારક છે. તમાકું પાન, શયન, વિશ્રામ, તથા શરીર માટે વસ્ત્ર આ બધી શારીરિક આવશ્યકતાઓ છે. આ કાર્યો મોટે ભાગે નીતિ–નિરપેક્ષ છે. પરંતુ આમાં અતિરેક થવાથી તે નીતિ–વિરૂદ્ધ બની જાય છે. સૂઈ જવું બધા માટે આવશ્યક છે; પરંતુ વધુ પડતા સૂઈ રહેવાથી મનુષ્ય આળસુ, મંદ બુદ્ધિવાળો તથા છેવટે પોતાના તથા સમાજના માટે ભારરૂપ બની જાય છે. સાધકને માટે આ ખતરનાક ટેવ છે. તેને માટે તો આ પાપ છે અને તેથી તેને મૂળથી જ ઉખેડી નાખવી જોઈએ. વધુ ઊંઘવાથી તમોગુણની વૃદ્ધિ થાય છે અને તે સાધનાનું નિરાકરણ કરી તેની પ્રગતિને રોકે છે.

ભોજન શરીર માટે અનિવાર્ય છે; પરંતુ વધુ પડતું ખાવું તે અયોગ્ય, અનૈતિક અને અપરાધ સમાન છે. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ વધુ ખાવું તે હાનિકારક છે. શિષ્ટાચારની દૃષ્ટિએ પણ તે અયોગ્ય છે. અતિ–ભોજનથી મનુષ્યની કામુક પ્રવૃત્તિઓને પોષણ મળે છે; તેનામાં વિષય પરાયણતા વધે છે અને આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ તે અપરાધ છે.

પહેલા બે પ્રકારનાં કાર્યોનો તો સંપૂર્ણરીતે ત્યાગ કરવો જોઈએ; પરંતુ આ ત્રીજા પ્રકારના કર્મમાં ખૂબ જ સંયમ રાખવો જોઈએ. ત્રીજા પ્રકારના કર્મમાં વૈષયિક ખપત તથા ઉપભોગ બંને અનિવાર્ય છે છતાં પણ અતિરેક થવાથી આ કર્મ પણ અનૈતિક બની જાય છે. સંયમથી જ અતિશય ઉપભોગ ઉપર નિયમન મૂકી શકાય છે.

સંયમના બે પ્રકાર છે : (૧) અતિરેકથી બચવું (૨) પસંદગી કરવી. ભોજનના અતિરેકથી બચવા માટે મિતાહારનો સિદ્ધાંત અપનાવો. જો સ્વાદથી પ્રેરાઈને વધુ ભોજન કરતા હો તો આહારની પસંદગી કરો. રાજસી અને તામસી આહારનો ત્યાગ કરી સાત્ત્વિક આહાર લો; પછી ભલે સાત્વિક આહાર ઓછો સ્વાદિષ્ટ કેમ ન હોય. રાત્રે ભલે એકાદ કલાક વધારે ઊંઘો પણ દિવસે કદી ન ઊંઘશો.

સંયમ મનુષ્યનો સૌથી મોટો મિત્ર છે. તે મનુષ્યની વિષય પ્રવૃત્તિઓને રોકે છે. સંયમ ખપત તથા ઉપભોગની પ્રક્રિયાને સીમિત મર્યાદિત બનાવે છે. સંયમથી તમને સ્વાસ્થ્ય, પ્રગતિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે.

સંયમથી જ જીવન સાર્થક બને છે: સંયમી બનો. જિતેન્દ્રિય યોગી બનો. સંયમથી તમે ત્રિલોકના પણ સમ્રાટ બની શકો છો. સંયમથી તમે આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકો છો.

સંયમનો જય થાઓ. સંયમ દૈવી વિભૂતિ છે.

૩ સાધનામાં દમન અને તેનું પરિણામ

આધ્યાત્મિક સાધનામાં સાચી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય તથા આત્મ-જય અનિવાર્ય છે ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો આવશ્યક છે કારણ કે સાચી ઇન્દ્રિય કર્મેન્દ્રિય અથવા બાહ્ય શરીરનાં અંગો નહિ પરંતુ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે અને તેનું સ્થાન મનોમય કોષ છે. બાહ્ય શરીરિક ઇન્દ્રિય તો તેનું વાહન માત્ર છે જેનાથી જ્ઞાનેન્દ્રિયો પોતાની તૃષ્ણાઓને સંતોષે છે. માટે જો મનના દમન તથા પ્રત્યાહાર દ્વારા આંતરિક પંચેન્દ્રિયનો શોરબકોર શાંત કરી દેવામાં આવે તો કર્મેન્દ્રિયો મનુષ્યને ઉત્તેજિત કરવાની શક્તિવિનાનાં કેવળ માંસમય અંગો જ બની રહેશે. જ્યારે મન અંતર્મુખ બને છે ત્યારે શબ્દ કાનમાં પ્રવેશવાં છતાં તેની કોઇ અસર પડતી નથી. નાક દ્વારા અનેક પ્રકારની ગંધ આવે છે; પરંતુ મનને તેનું કાંઇ જ્ઞાન થતું નથી. જેનું મન આત્મામાં લીન થયું છે તેવો માણસ એકીટસે જોઇ રહેલો હોવા છતાં પણ કશું જ જોતો નથી. ગંભીર અધ્યયનમાં બેઠેલા માણસના માથામાં ટાપલી લગાવવા છતાં પણ તેને તેનું જ્ઞાન થતું નથી. માટે આંતરિક પંચેન્દ્રિયોની તૃષ્ણા જ મનુષ્યની બાહ્ય ઇન્દ્રિયોમાં ઉત્તેજના અને અશાંતિ પેદા કરે છે.

આથી એ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે કે ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે તૃષ્ણાઓનુ ઉન્મૂલન કરવું તથા મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો ખૂબ જ આવશ્યક છે. આમ હોવા છતાં પણ ઘણા ખરા સાધકો આ સત્યને ભૂલી ને બાહ્ય ઇન્દ્રિયોના દમન માટે ખૂબ જ તપશ્ચર્યા કરે છે અને તેમનાથી વિગ્રહ કરી, તેમને ભૂખી રાખી તેમને વશ કરવા ચાહે છે. શરૂઆતમાં થોડીક સફળતા પણ મળે છે અને તેથી સાધક આ ખોટી સાધનાને વધુ નક્કર બનાવવા લાગે છે. જ્યારે બાહ્ય ભૌતિક દબાણ વધુ અયોગ્ય થઇ જાય છે ત્યારે વ્યક્તિના મન ઉપર હાનિકારક પ્રભાવ પડે છે. મનુષ્ય અનેક રીતે પોતાની પ્રતિક્રિયાત્મક પ્રવૃત્તિઓનું પ્રદર્શન કરવા લાગે છે અને અત્યાર સુધીનાં દબાણોને તોડીને ઇન્દ્રિયોના ભોગોમાં ફસાઇ પડે છે, દબાણનાં બધાં બંધનો ઢીલાં પડી જાય છે. આની સાથે જ મનુષ્યના ચિત્તમાં ઘણી ગ્રંથિઓ પડી જાય છે જેમને સહેલાઇથી ઓળખી પણ શકાતી નથી.

એકાંતમાં રહેવાવાળા સાધકો માટે આ સ્થિતિ તેનાથી પણ કઠણ છે. બીજાઓ દ્વારા સમાલોચના, સુધારો તથા સાવધાનીનો અવસર તેને પ્રાપ્ત થઇ શકતો નથી. તે જાતે જ પોતાના ઉપર નિર્ભર છે. રજસ્ તથા વિષયવાસનાના પ્રતિક્રિયાત્મક આવેગના સમયે વિવેક તથા બુદ્ધિ કામ આપતાં નથી; પરંતુ જો સાધક કોઇ આશ્રમ અથવા સમાજમાં હોય તો બીજા

અનુભવી લોકો તેને પહેલેથી જ સાવધાન કરી દેશે; પરંતુ એવું જોવામાં આવે છે કે સાવધાન કરનાર સાધક પોતાના શુભેચ્છકનો જ વિરોધી બની જાય છે અને તેનો દુશ્મન બની જાય છે. તેની વિરોધી પ્રવૃત્તિનાં ત્રણ ઘટકો છેઃ— અચેતન ભય, બુદ્ધિ–ભ્રમ તથા ક્ષતિ–પૂર્તિની ક્રિયા.

પહેલી પરિસ્થિતિમાં તે જાણે છે તથા અનુભવે છે કે તેનું આચરણ અનુચિત છે છતાં પણ તે સારી સલાહ અને સન્મતિનો વિરોધ કરે છે કારણ કે જો તે તે પ્રમાણે ચાલવાનું શરૂ કરે તો તેને આત્મ સંયમની પ્રાપ્તિ થાય અને તેમ થાય તો જે ભોગોની પ્રાપ્તિ કરવાનો તેણે નિશ્ચય કર્યો છે તેમને તો તે પ્રાપ્ત નહિ જ કરી શકે. ભોગવૃત્તિથી તેના મનનો જે ભાગ ઘેરાએલો છે તેને તો ભય રહે છે કે બીજાઓના આદેશ માનવાથી ભોગો ભોગવી શકાશે નહિ. આ ભય, પોતાની રક્ષાને માટે વિરોધનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ વિરોધ ક્યારેક તો એટલો બધો ઉગ્ર બની જાય છે કે તેના શુભેચ્છકો પણ તેના શત્રુ બની જાય છે.

બીજી પરિસ્થિતિમાં અનોખા તર્કદ્વારા વ્યક્તિ પોતાની જાતને સમજાવવા પ્રયત્ન કરે છે કે હા, હું સાચા માર્ગે જ છું. તેને એવું લાગે છે કે થોડા સમય આત્મ સંયમનો અભ્યાસ કર્યાથી હવે થોડા દિવસો સુધી તેને ઉપભોગ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થઇ ગયો છે તથા તે પોતાના નિશ્ચયથી વિરૂદ્ધ હોય તેવી કોઈ પણ પ્રકારની સન્મતિ કે સલાહને સાંભળવા જ માગતો નથી. તેનો અંતરાત્મા તો જાણે જ છે કે પોતે ભૂલ કરી રહ્યો છે; પરંતુ અંતરાત્માના અવાજને તો ચિત્તમાં જ દબાવી દેવામાં આવે છે. આ તો મનુષ્યના રાગ–વશ થએલા મનની ઉપજ રૂપ ભ્રમ માત્ર છે.

થોડા વિચારથી જ સ્પષ્ટ થઇ જશે કે સાધક લોકો ભોગમાં નિમગ્ન થવા પહેલાં પોતાની જાતને સમજાવી દે છે કે તે બિલકુલ બરાબર છે. ઉપદ્રવી ઈન્દ્રિયોને વશ થઈને તે દરેક ખોટું કાર્ય કરી બેસે છે પછી તેને સાચું સાબિત કરવા પ્રયાસ કરે છે. તે આમ કેમ કરે છે તે તો તે સમજાવી શકતો નથી; પરંતુ બુદ્ધિ–ભ્રમના કારણે એવો નિશ્ચય કરે છે કે હું જે કાંઈ કરું છું તે બરાબર જ છે. દુરાચાર આચર્યા પછી તે તેને શિષ્ટાચાર સાબિત કરવાનો વ્યર્થ પ્રયાસ કરે છે. તે ખોટું કરે છે અને તેને સાચું બતાવવા પ્રયત્ન કરે છે. તે ઘોડાની આગળ ગાડી જોડવા પ્રયત્ન કરે છે.

ત્રીજી પરિસ્થિતિ છે ક્ષતિપૂર્તિની ક્રિયા. સાધકને ખબર પડી જાય છે કે હું બીજાની દૃષ્ટિમાં નીચો ઉતરી ગયો છું અને મારું સમ્માન ભયમાં છે. તે પોતાની જાતને નાનો સમજે છે. તેની ક્ષતિ–પૂર્તિને માટે તથા બીજાની દૃષ્ટિમાં ઉંચે આવવા માટે તે અચેતન રૂપથી પ્રથમ આક્રમણની રીત અપનાવે છે.

ક્ષતિપૂર્તિની કામનાથી એ સ્પષ્ટ થાય છે સાધક પોતાના નિમ્ન આત્માથી હજુ પણ આસક્ત છે. તે પોતાના અભિમાનને બચાવી રાખવા માગે છે અને તે પોતાના આસુરી

અભિમાનનું દમન કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. ક્ષતિપૂર્તિની પ્રવૃત્તિ આની જ પરિચાયક છે. યશ સાધક માટે શોભાસ્પદ નથી. આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રવેશ કરવાના સમયે જ તેણે સ્વેચ્છાપૂર્વક પોતાની જાતને પોતાના ઉચ્ચ મનને સોંપી દેવી જોઇએ. વધુ નહિ તો તેણે પોતાના ઉચ્ચ મન પ્રત્યે આત્માર્પણ તો કરવું જ જોઈએ. આ તે નથી કરી શકયો; સાથે સાથે તેણે આધ્યાત્મિક માર્ગના આધારભૂત સિદ્ધાંતોની ઉપેક્ષા કરી છે. યમ અને નિયમ જ આધાર છે. જો તેનામાં નમ્રતા હોય તો ક્ષતિપૂર્તિની પ્રથમ આક્રમક રીતોની આવશ્યકતા નથી રહેતી. નમ્ર માણસ તરત જ પોતાની ભૂલ સ્વીકારી લે છે અને તેનાથી શિખામણ લે છે, પરંતુ ક્ષતિપૂર્તિની કામનાવાળા મનુષ્યમાં નથી તો નમ્રતા હોતી કે નથી હોતી પોતાની ભૂલ કબૂલ કરવાની બૌદ્ધિક સચ્ચાઇ તે આ ખોટી રીતનો ઉપયોગ કરે છે. આ ઉપરથી તમને સ્પષ્ટ થશે કે "ક્ષતિપૂર્તિ"નું આ વિશ્લેષણ મનોવૈજ્ઞાનિક છે છતાં પણ તેનાથી આધ્યાત્મિક જીવનના નિર્માણ સંબંધી ત્રુટિઓ ઉપર કંઈક પ્રકાશ પડે છે, એનાથી એ સમજ પડે છે કે સાધનામાં સદાચારની ઊણપ છે. આવી બાબતોને બરાબર કરવામાં ખૂબ જ કુશળતા, કલા તથા અંતર્દષ્ટિની આવશ્યકતા છે. તેમની સાથે કેવો વ્યવહાર રાખવો તે વ્યક્તિ અને પરિસ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

હવે તમે શંકા ઉપસ્થિત કરી શકો છો કે દમનની ક્રિયા ભૂલ ભરેલી અથવા તે ખોટી કેવી રીતે હોઈ શકે છે. શું બળતણ દૂર કરવાથી અગ્નિ આપોઆપ જ શાંત થાય છે તે સત્ય નથી? બળતણની આયાત બંધ કરવી જોઇએ. ભૂતકી સ્મૃતિઓને સંપૂર્ણ રીતે રોકવી, બધી જ કલ્પનાઓનો નિરોધ કરવો, દઢતાપૂર્વક, માનસિક વિષય ચિંતન રોકવું તથા વિષયોની આશાનો ત્યાગ—આ છે બધાંએ બળતણની આયાત બંધ કરવાનાં ઉપાયો. આટલા માટે જ એ ઉપદેશ આપવામાં આવે છે કે ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ, ભવિષ્ય માટે હવાઈ કિલ્લા ન બનાવો પણ વર્તમાનમાં જ જીવો. સાચો ત્યાગ તો સંકલ્પ–વિકલ્પના ત્યાગમાં જ છે. મનોજય એ જ મહાજય છે. કહેવાય છે કે જેણે મન જીત્યું તેણે જગત જીત્યું.

માનસિક વિકારો ઉપર વિજય મેળવવા માટે અહિંસક રીત વિશેષ પ્રભાવશાળી છે. આસન તથા સાત્વિક આહાર દ્વારા આંતરિક સમતા લાવો, પ્રાણાયામ દ્વારા મનને સૂક્ષ્મ બનાવો, નિયમિત સાધના, દ્વારા કલ્પનાને દિવ્ય વિચારોમાં લગાવો,- શ્રવણ, ધ્યેયચિંતન, ઉપાસના વગેરે દ્વારા ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરો.

તમારા મન ઉપર એક નિરીક્ષકની નિમણૂક કરો. સતત વિવેક તથા દઢ નિરોધ હોવો જોઇએ. વિચાર તથા સત્વર નિરોધને કદી પણ બંધ ન કરવા જોઇએ. નૈતિક આચરણમાં મનુષ્ય આળસુ છે. તે આ મુખ્ય કાર્ય કરવામાં રસ નથી લેતો. અભિમાન એના માર્ગમાં અવરોધક છે કારણ આ તો સંપૂર્ણ આંતરિક તાલીમ છે અને તેથી તેની બહાર પ્રસિદ્ધ કરવાની કોઇ જરૂર નથી. જ્યારે શારીરિક તપ તથા બળપૂર્વકની બાહ્ય રીતો બધા માટે વીરતાપૂર્ણ માલૂમ પડે છે

તથા તેની પ્રશંસા કરવામાં આવે છે. આ અભિમાન ઘણું સૂક્ષ્મ છે અને તે સહેલાઇથી સમજમાં આવતું નથી. તેમ છતાં પણ નૈતિક આળસ અને શુભેચ્છાનો અભાવ જ મુખ્ય કારણ છે. જો વાસ્તવમાં તમે પ્રગતિ કરવા ઇચ્છતા હો તો સાચા માનસિક નિયંત્રણ દ્વારા સાચો પ્રયાસ કરશો. તમારે માનસિક આળસને દૂર કરીને ઉચ્ચ મનને સહકાર આપવો જોઇએ અને અશુદ્ધ મન સાથે અસહકાર કરવો જોઇએ. આમ ન કરવામાં આવે તો તમે હઠપૂર્વક બાહ્ય સાધનોમાં નિષ્ફળ જાઓ છો તથા બાહ્ય કારણો તથા વ્યક્તિઓનો વાંક કાઢો છો અથવા તો આધ્યાત્મિક સાધનાની જ વિરુદ્ધમાં થઈ જાઓ છો. આ તમારી મોટી ભારે ભૂલ છે. આનાથી તો તમારે સૌથી મોટી ખોટ સહન કરવી પડશે.

આ વિષયનો ઉપસંહાર કરતાં એક વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો. તમે પૂછી શકો છો કે શું બાહ્ય ઇન્દ્રિયોને વશમાં રાખવાથી કોઇ લાભ કે પુણ્ય થતું નથી? તેનું પણ દમન કરવું આવશ્યક છે અને તે સારું છે. પરંતુ તમે તેનાં ઉપલક્ષણ તથા મર્યાદાને બરાબર સમજી લો. સહજ બુદ્ધિથી તેનો અભ્યાસ સહાયક સાબિત થાય છે. તિતિક્ષાનો અભ્યાસ કરતી વખતે ઇન્દ્રિયો સાથે લડવું (યુદ્ધ કરવું) બરાબર છે. કોઇ કોઇવાર એકાદ બે ઇન્દ્રિયોને સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં રાખવી બરાબર છે, જેમકે મહિનામાં એકવાર અથવા બંને અગિયારશોના દિવસે તમે સંપૂર્ણ નિર્જળ ઉપવાસ તથા રાત્રે જાગરણ કરી શકો છો. આને એક સાધન માનવું જોઇએ નહિ કે તેને જ સાધ્ય કે લક્ષ્ય સમજી લેવાની ભૂલ કરીએ. આંતરિક આત્મસંયમ માટે આ એક સહાયક સાધન છે. તિતિક્ષાના વિકાસ માટે આ ઉપયોગી છે. એમાં શંકા નથી. આના ઘણા લાભની સાથે તેમાં ત્રુટિઓ પણ અવશ્ય છે. મૂર્ખતા પૂર્વક સાધનાનો અતિરેક કરવામાં આવે તો સાધકની સાધના શક્તિ ખૂબ જ ઘટી જાય છે. બાહ્ય ઇન્દ્રિયદમન આવશ્યક છે પણ તે જ લક્ષ્ય નથી. તે ખાંડાની ધાર જેવું છે. અયોગ્ય પ્રયોગ કરવામાં જોખમ પણ છે જ. સાધનામાં તેના 'સમ્યક્' સ્થાનને સમજી લઇ બુદ્ધિમાન બનો. તેનો સુયોગ્ય ઉપયોગ કરી મન ઉપર નિયંત્રણ કેળવો. તમને સફળતા અવશ્ય મળશે. તમે મહિમાન્વિત થશો–તમારો મહિમા વધશે. તમે મહિમાવાન બનશો.

આત્મ–દમન તથા મનોનિગ્રહ માટે ગીતા તમને માર્ગદર્શક થાઓ. ભગવાન કૃષ્ણ તથા ગૌતમબુદ્ધ જેવા યોગીશ્વરો તમને ઇન્દ્રિય દમન માટે અંતર્દૃષ્ટિ આપો. ઈશ્વર તમને અજ્ઞાન સમ્યક્ ઉપયોગ માટે પ્રેરણા આપો. તમે પૂર્ણત્વ પ્રાપ્ત કરો.

૪. સાધનામાં ત્રણ પ્રકારનું અંતર્ગમન

કઠોપનિષદમાં કહ્યું છે કે સ્વયંભૂ બ્રહ્માએ ઇન્દ્રિયોને બહિર્મુખ બનાવી છે અને મનુષ્ય બહારના જગતને જુએ છે પણ અંતરાત્માને જોતો નથી; પરંતુ અમૃતત્વ શોધનાર કેટલાક ધીર પુરુષો, સ્થિર મનથી દૃષ્ટિને અંતર્મુખ બનાવીને અંતરાત્માને

છે. દૃષ્ટિને અંતર્મુખ કરવાનો અર્થ છે બધી ઇન્દ્રિયોને સમેટી લેવી. પ્રત્યાહાર અને દમના અભ્યાસથી ઇન્દ્રિયોને પોતપોતાના વિષયોમાંથી સમેટી લઇ શકાય છે. કોઇ પણ યોગ્ય આસનમાં બેસી આંખો બંધ કરીને ત્રિકુટિ (બે ભ્રમરોની વચ્ચે) ધારણા કરો. ગુદાને સંકોચીને મૂલબંધનો અભ્યાસ કરો અને શ્વાસ અંદર ખેંચો. શ્વાસ રોકો અને જાલંદર બંધનો અભ્યાસ કરો. દાઢીને ગળા સાથે લગાડીને એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરો. પ્રાણને સમેટવા, મનને ઇન્દ્રિય વિષયોમાંથી સમેટવું તથા ઇન્દ્રિયોને તેના વિષયોમાંથી સમેટવી – યોગ સાધનામાં આ ત્રણેનો અભ્યાસ એકી સાથે કરવામાં આવે છે. ત્રણેના એકત્રિત અભ્યાસથી વધુ લાભ થાય છે. આ શક્તિશાળી યોગસાધનાથી મન સહેલાઇથી નિયંત્રિત થઇ જાય છે. ધીરે ધીરે શ્વાસનું સંચરણ નાસિકામાં જ થશે. મનનો વેગ રોકાઇ જશે અને તે એકાગ્ર બનશે. વાસનાઓ ક્ષીણ થઇ જશે ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયો શાંત થઇ જશે. સમતા તથા શાંતિનો સંચાર થશે. યોગનિષ્ઠાની પ્રાપ્તિ થશે અને છેવટે થશે નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ.

૫. સાધનામાં ધીરજ

યોગની પહેલી આધાર શિલા છે નૈતિક પૂર્ણતા–યમ નિયમનો અભ્યાસ. માટે બધા જ દુર્ગુણોને દૂર કરવા માટે પ્રયત્નશીલ બનો. અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા મનનું વિશ્લેષણ કરો. એક દુર્ગુણ દૂર થતાં બીજો દુર્ગુણ પણ જશે માટે ધીરજ રાખો. એક પછી એક બધા દુર્ગુણોને દૂર કરો. જો તમારામાં ધીરજ હશે તો તમે જરૂર સફળ થશો. આપણે વર્તમાનપત્રો વાંચવામાં કેટલો બધો સમય ગુમાવીએ છીએ ? સંસારના સમાચાર જાણવા માટે તમે સમાચાર પત્ર વાંચો છો પરંતુ આવેગોને ઉત્તેજના આપવાનો તેનો હેતુ ન હોવો જોઇએ. તમારા હલકા આવેગોનું દમન કર્યા પછી જ તમે સાચી શાંતિ પ્રાપ્ત કરશો. ત્યારે જ તમારા માટે આધ્યાત્મિક જીવન સંભવિત બનશે.

તમારું મન શિસ્તમાં નથી તેથી જ તમારે દુઃખ ભોગવવું પડે છે. વાસ્તવિક સુખનું મૂળ શામાં છે તેનો તમે વિચાર નથી કરતા. તમે એવો પણ વિચાર નથી કરતા કે–મેં ક્યાં ક્યાં સારાં કાર્યો કર્યા છે ? માતાના ગર્ભમા દાખલ થતી વખતે આપણે ઇશ્વર સમક્ષ પ્રતિજ્ઞા કરી છે તે પ્રતિજ્ઞાને પણ આપણે ભૂલી જઇએ છીએ. આદર્શને આપણે યાદ નથી રાખતા. ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ છે કે નહિ તેના વ્યર્થ વિવાદોમાં પડયા વિના ધાર્મિક જીવન વિતાવો. આ વિવાદો તો બધા નકામા છે. ગુસ્સે થવું તો ખૂબ જ ખરાબ છે. ક્રોધનું દમન કરો. જો કોઇ માણસ તમને સહેજ પણ અપ્રિય કહે તો તમે તરત જ તેનો પ્રતિકાર કરો છો. આપણામાં સહનશક્તિનો અભાવ છે. આપણે દુર્બળ છીએ. મનુષ્ય પહેલવાન હોઇ શકે છે; તે છ થી બાર કલાક સુધી શારીરિક વ્યાયામ કરી શકે છે. તે મોટા પથ્થરને પણ ફોડી શકે છે; પરંતુ કડવું વેણ સહન કરવાની તેનામાં શક્તિ નથી; કારણ મનથી તે દુર્બળ છે. આપણે માનસિક બળ અને સદ્ગુણોનું અર્જન કરવું જોઇએ; પરંતુ સખેદ કહેવું પડે છે કે આપણે

આ વાત જલદીથી ભૂલી જઇએ છીએ. આપણે કદી થોડા ઘણા લિખિત જપ કરીએ છીએ અને પછી સિદ્ધિની પ્રતીક્ષા કરીએ છીએ. આ પૂરતું નથી. તમારે ગંભીર સાધના કરવી જોઇએ.

શક્ય હોય તો સાધના માટે એક અલગ ઓરડો રાખો. આ આવશ્યક છે. હમેશાં સવારે ચાર વાગે ઊઠવાની ટેવ પાડો. કેટલાક લોકો થોડો વખત વહેલા ઊઠે છે અને પછી વહેલા ઊઠવાનો અભ્યાસ બંધ કરી ફરી વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડવા શરૂઆત કરે છે. આવી ટેવ સારી નથી. બ્રહ્મમુહૂર્તમાં અભ્યાસ કરવાથી મન જલદીથી એકાગ્ર બને છે. જો મન એકાગ્ર થશે તો ધ્યાનમાં બહુ જ સુગમતા પડશે. અભ્યાસથી નિયત સમયે ધ્યાન લાગવા માંડશે. શરીરમાં દુઃખ હશે તો પણ તે સમયે તમારું મન અંતર્મુખ બની જશે. જો ઊંઘ આવતી હોય તો મોટેથી કોઇ કીર્તન ગાઓ—જેમકે ચિદાનંદ, ચિદાનંદ....હું, હર હાલમેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું.... આનાથી તમારામાં સ્ફૂર્તિ પેદા થશે. મન ઉપર વારે ઘડિયે પ્રહાર કરો— ચિદાનંદ, ચિદાનંદ, ચિદાનંદ ૐ. આ ગાયન ગાઓ અને થોડું ફરો. બધા રોગો દૂર થઇ જશે. તમારામાં ઇશ્વરીય સત્તાનું ભાન કરો. દરેક નામ ઇશ્વરી શક્તિથી ભરેલું છે. ભગવન્નામના જપથી તમે આધ્યાત્મિક ઊંચાઇએ પહોંચી શકશો.

તમારામાં દાન દેવાની ટેવ હોવી જોઇએ. તમારે દાન સહજ જ દેવું જોઇએ. તમારી દાનશીલતાનાં કારણે તમે તમારા ભાઇ ભાંડુઓને બે ચાર રૂપિયા આપી શકો છો પરંતુ અજાણી વ્યક્તિઓને આપતા નથી. દાનશીલતા બધા માટે સમાન હોવી જોઇએ. આ સર્વ જગત ઇશ્વરે જ ઉત્પન્ન કરેલું છે. બીજાના દુઃખને જોઇને તમને એવું ભાન થવું જોઇએ કે જાણે તમારા જ શરીરમાં પીડા થઇ રહી છે. ત્યારે જ તમે ઇશ્વરકૃપા પ્રાપ્ત કરશો, તમામ રિદ્ધિ-સિદ્ધિ તમારા ચરણોમાં આળોટશે; પરંતુ દુર્ભાગ્યવશ તમારું હૃદય ખૂબ જ સંકુચિત છે. તમારી બુદ્ધિ ખૂબ તીવ્ર હોઇ શકે છે; તમે પી. એચ ડી. થઈ શકો છો; પરંતુ તમારું હૃદય સંકુચિત છે. આપણામાં આત્મ ત્યાગની ભાવનાનો અભાવ કેમ છે ? કારણ કે આપણે ગીતાના ઉપદેશોનું પાલન કરતા નથી. જે બધાંને ઇશ્વરની અભિવ્યક્તિ સમજી આત્મ ત્યાગ કરે છે તે જ મહાન યોગી છે. દાનશીલતા તો તમારી પ્રકૃતિ જ બની જવી જોઇએ. ગમે ત્યાં જાઓ. તમારા ખીસ્સામાં થોડા છૂટા પૈસા રાખો અને જ્યાં દુઃખ જણાય ત્યાં ધન આપો અને માનવીનાં દુઃખો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. આમ કરવાથી તમે જીવનનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે વધુને વધુ લાયક બનતાં જશો. ઘણા લોકોએ નિષ્કામ સેવા દ્વારા ભગવત દર્શન કર્યાં છે અને તમે પણ તે રીતે તમારું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકો છો. જપ તથા પ્રાર્થના કરો. ઇશ્વરના વિચારોનો પ્રસાર કરો. વિષય સુખના દોષો પર વિચાર કરો. તે વિષે કેટલાક શ્લોકો યાદ રાખો. સૂતા પહેલાં સારા વિચારો કરો. ધીરે ધીરે તમારે તમારા મનને શિસ્તમાં લાવવું પડશે. સાથે સાથે આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનો અભ્યાસ પણ બહુ જ જરૂરી છે. ઉપનિષદો વાંચો. પતંજલિનું યોગસૂત્ર-રાજયોગ વાંચો. તમને સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન હોવું જોઇએ. પુસ્તકો આવશ્યક છે. તેનાથી તમારી મુશ્કેલીઓ દૂર થશે.

ભોજન પહેલાં ગીતાના પંદરમા અધ્યાયનો પાઠ કરો. તમારામાંથી બહુ થોડાને જ એ યાદ હશે અન્નથી જ મનુષ્યનું શરીર બનેલું છે અને ભોજન ત્યારે જ શુદ્ધ થાય છે કે જ્યારે તમે ભોજન કરતાં પહેલાં આ શ્લોકોનો પાઠ કરો. જુદા જુદા પ્રકારનાં અન્ન જુદા જુદા સંસ્કાર પાડે છે. સાત્વિક અન્નથી મનની એકાગ્રતા વધે છે. અન્ન ઈશ્વરને અર્પણ કરવાથી આત્મત્યાગનું કાર્ય થાય છે. તેથી જો તમે થોડા શ્લોકો યાદ રાખો તો તે ખૂબ જ ઉપયોગી થશે.

આપણે આપણા જીવનમાં નવાં પૃષ્ઠ ખોલીએ. થોડા જપ અને થોડું કીર્તન પણ પ્રબળ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી આપણે બધા ઈશ્વર-પ્રેમ પ્રત્યે વધુ સાચા બનીએ અને આપણા આદર્શને આપણી સમક્ષ રાખીએ. ગીતા વાંચો. સમય તો વહી રહ્યો છે. ગુસ્સો આવે ત્યારે અવન્તી-બ્રાહ્મણને યાદ કરો. બધી જ પરિસ્થિતિઓ, પ્રલોભનો અને તપાસની ઘડીઓમાં સદા ઈશ્વરનું સ્મરણ કાયમ રાખો. સદા મધુર બોલો. દિનપ્રતિદિન બળ પ્રાપ્ત કરો. જીવનનો નિશ્ચિત કાર્યક્રમ બનાવી લો. મનુષ્ય જન્મ પ્રાપ્ત કરવો દુર્લભ છે. માટે જીવનને એળે ન ગુમાવો. આપણા દેશના મહાન સંત રામદાસ, શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ વગેરેને યાદ કરો. આ જીવનમાં જીવન્મુક્ત બનવાની શુભેચ્છા સેવો. સદાશિવ બ્રહ્મની આ વાત સાંભળો:–

સદાશિવબ્રહ્મ એક યોગી હતા. આજે પણ કરુરમાં તેમની સમાધિ છે. તેમણે બ્રહ્મસૂત્ર ઉપર ખૂબ સુંદર ટીકા તથા અન્ય પુસ્તકો લખ્યાં છે. તેઓ વિદ્વાન પંડિત હતા અને તેમના ગુરુના હાથ નીચે શિક્ષણ મેળવી રહ્યા હતા. દરમ્યાનમાં તેમને ઘેરથી તાર મળ્યો કે તેમની પત્નીનું આગમન થયું છે. અધ્યયન પૂર્ણ કરી તેઓ ઘેર ગયા. ત્યાં માતાજી ખૂશ થયાં કે તેમનો પુત્ર પાછો આવી ગયો છે. તેમને માટે ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ ભોજન, મિષ્ટાન્ન વગેરે તૈયાર કરવામાં આવ્યાં. પણ તેમ કરતાં તે દિવસે ભોજનનું ખૂબ મોડું થયું અને તેમને ત્રણ વાગ્યા સુધી રાહ જોવી પડી તેઓ તો બહુ જ વિવેકી હતા. યોગભ્રષ્ટ આત્મા હતા. તેમણે પોતાના પાછલા જન્મને યાદ કરી લીધો અને વૈવાહિક જીવનનાં દુ:ખોને યાદ કર્યાં. તત્ક્ષણ તેમણે વિચાર કર્યો કે આજે તો મને ત્રણ વાગે ભોજન મળે છે પણ જ્યારે હું પૂરેપૂરો ગૃહસ્થાશ્રમી થઇશ ત્યારે તો કોણ જાણે ભોજન પણ મળશે કે નહિ. તો પછી ગૃહસ્થાશ્રમથી લાભ શો? તેમણે તુરત સંસારનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યો. તેમને કશું જ બંધનકર્તા ન થયું.

આવી આવી કહેવતો ઉપર ધ્યાન ન આપો કે જો તમારે પુત્ર નહિ હોય તો તમને પૂર્વજોનો શાપ લાગશે. સદાશિવબ્રહ્મને કંઇ જ બંધન ન થયું. જ્યારે તેમને સમાધિ લાગી ત્યારે તેઓ જમીનમાં દટાઇ ગયા. ખેતર ખેડતી વખતે કેટલાક ખેડૂતોએ અજાણતાં તેમને ઇજા પહોંચાડી; આથી લોહી નીકળ્યું. તે સ્થાન ઉપર ખોદવાથી સદાશિવબ્રહ્મ નીકળ્યા. આની તો તેમને જરા પણ ખબર ન હોતી. સમાધિમાંથી ઉઠયા પછી સદાશિવે ઘણા ચમત્કાર બતાવ્યા.

આ બધાથી એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિવાહ સામાજિક સંસ્થા છે કારણ કે ઘણા લોકો કામુક સંસ્કારો સાથે જન્મ લે છે અને આ સંસ્કારોને થોડી તૃપ્તિ મળવી જોઇએ કે જેથી

માણસ એ સમજી લે કે આ જગતમાં સુખ નથી મળી શકતું. તેને ઠોકરો ખાવી પડે છે. તેનાં સ્ત્રી બાળકો તેની કામનાની પૂર્તિ નથી કરી શકતાં. આથી તે સંસારથી અસંતુષ્ટ થઈ ધર્મ તરફ વળે છે. આ જ અનુભવ પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્ય ગૃહસ્થ જીવનમાં પ્રવેશ કરે છે; પરંતુ જેમનામાં જન્મજાત–આધ્યાત્મિક સંસ્કારો છે તેઓ ગૃહસ્થાશ્રમના અનુભવો પ્રાપ્ત કર્યા વિના જ વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી લે છે. ઘણા લોકોએ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કર્યા વિના જ સંન્યાસ ગ્રહણ કરી લીધો છે.

બ્રહ્મચર્યના નિયમોનું પાલન કરો. આપણે સેંકડો જન્મોમાંથી પસાર થઈ ચુકયા છીએ; છતાં પણ બ્રહ્મચર્યના નિયમોનું આપણે પાલન નથી કરતા. ખરેખર વાસના ખૂબ જ જોરદાર છે. પુત્રનો જન્મ થતાં જ પત્ની માતા બની જાય છે. આ યાદ રાખો અને જાનવરો પણ કેવી રીતે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરે છે તે શીખો. કેવળ મનુષ્યમાં જ વિવેકબુદ્ધિ હોવા છતાં કેવળ મનુષ્ય જ કુદરતના આ નિયમોની અવહેલના કરે છે. દેવત્વની પ્રાપ્તિ માટે બ્રહ્મચર્ય આવશ્યક છે. સમસ્ત શક્તિનું ઓજસ્‌શક્તિમાં પરિવર્તન કરવું પડશે ત્યારે જ જીવનસંગ્રામમાં તે વરદાની સ્વરૂપ સિદ્ધ થશે. જેણે પોતાના વીર્યની રક્ષા કરી હશે તે જ આ સંસારમાં મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય કરી શકશે. અધિક સંપત્તિની પ્રાપ્તિ પણ તે કરી શકે છે. આધ્યાત્મિક સાધક માટે તો તે ખૂબ જ આવશ્યક છે. કારણ બ્રહ્મચર્ય વિના તે ઉન્નતિ કરી જ શકતો નથી. માટે તમને ફરીવાર કહું છું કે ચાર વાગે ઊઠો તે ખૂબ જ જરૂરી છે. આ જગત ગતિશીલ છે. ક્ષણે ક્ષણ મૂલ્યવાન છે. ઇશ્વર છે કે નથી તેના તર્ક હવે તમે કયાં સુધી કરતા રહેશો? શકય તેટલા વધુ જપ કરો.

સતત સેવા તથા સહજ અને અબાધ દાનશીલતા દ્વારા તમારે મનના મળને ધોવો જોઇએ. બે કરોડ રૂપિયાના ધણી સંરક્ષણ ફંડમાં લાખ બે લાખ રૂપિયા આપે તો તેથી શું? તેમાં શી ઉદારતા? પરંતુ કોઇ ગરીબ પોતાની બે રૂપિયાની મૂડીમાંથી એક રૂપિયો દાન કરે તો તેનો ખરો મહિમા છે. ઉપનિષદોની પણ એ ઘોષણા છે કે 'ધનસંચય' ન કરો. ધનને વહેંચતા રહો. કેટલાક લોકો ખૂબ કમાય છે અને તેમાંથી સામાજીક કાર્યો અને સંસ્થાઓ માટે ખૂબ ખર્ચ કરે છે આ એક મોટી સહાયતા છે. પરંતુ પાપ વિના ધનપ્રાપ્તિ થતી નથી જે પોતાની થોડી મૂડીમાંથી પણ બીજાને દાન આપે છે તે જ સાચો યોગી છે નહિ કે કોઇ લાખ બે લાખ ખર્ચ કરનાર ચાર પાંચ કરોડનો આસામી. જે માણસ થોડું કમાઇને તેમાંથી થોડું બીજાને આપે છે તે ઇશ્વરને વધુ પ્રિય છે.

તમે એક ગરીબ બ્રાહ્મણ અને તેના કુટુંબની વાર્તા સાંભળી હશે. ઘણા દિવસોના ઉપવાસ પછી તેને થોડું અન્ન પ્રાપ્ત થયું. ત્યારે જેવો તે સપરિવાર ભોજન લેવા બેસવા જતો હતો તેવા જ ભગવાન નારાયણ તેની દાનશીલતાની પરીક્ષા કરવા અતિથિના સ્વરૂપે આવી ઉભા. તે બ્રાહ્મણ, તેની પત્ની અને બાળકો, બધાંએ તે અતિથિને પોતપોતાનું ભોજન આપી દીધું અને બધાંએ ઉપવાસ કર્યો. આ જ સાચું દાન છે. દાન સહજ અબાધ તથા ઉદાર હોવું જોઇએ.

દાન તો આપણા દૈનિક જીવનનું એક અંગ બની જવું જોઇએ. જીવન તો કોઇ પણ ક્ષણે પૂરું થઇ જઇ શકે છે તો પછી ધનને વળગી રહેવું એ તો મૂર્ખતા જ છે.

હું તમને એક ઉદાહરણ આપું. સ્વાર્ગાશ્રમમાં એક ધનવાન માણસે એક મંદિર બંધાવ્યું. તેઓ એક કોન્ટ્રાકટર હતા અને ખૂબ ધન કમાતા હતા. પરમાત્મા તેમના કામથી ખુશ હતા. તેમણે ખાંડનું એક કારખાનું કાઢયું અને તેમાં લાખો રૂપિયા કમાયા. ધીમે ધીમે તેમનામાં આધ્યાત્મિક લગની વધતી ગઇ. તેઓ સાધના કરવા લાગ્યા પણ કોઇ ખાસ લાભ ન થયો. તેમનામાં કોઇ રોગનાં લક્ષણ જણાવા લાગ્યાં અને અંતે એક દિવસ તેમનું અવસાન થયું તેમની પાસે એક કરોડ રૂપિયા હતા. તેમાંથી તેઓએ એક હોસ્પિટલ અને બીજાં કેટલાંએ ધર્માર્થ કાર્યો કર્યાં હતાં; પરંતુ ખરું પુછાવો તો તેઓ બુદ્ધિમાન નહોતા. ખરો બુદ્ધિમાન તો તે જ છે કે જે પોતાનું બધું જ ધન ધાર્મિક કાર્યોમાં ખર્ચી નાખે. પરમાત્માએ ઓછામાં ઓછી આ એક ક્ષણ તો તમને આપી છે તેનો દુર્વ્યય તો ન જ કરો. બીજાનું વધુને વધુ ભલું કરવામાં જ તમારી દરેક ક્ષણનો ઉપયોગ કરો. હોસ્પિટલ વગેરે બંધાવવી સારી છે, તેનાથી હૃદયનો વિકાસ થાય છે; પરંતુ નિર્ધન વ્યક્તિ જો દાન દે તો તે ઈશ્વરનો પ્રિય બને છે કારણ કે તેનું હૃદય દાનશીલ છે. જેમની પાસે ધન છે તેમણે તો અવશ્ય વાપરવું જ જોઇએ. કાલની કોને ખબર? ભલાં કામો કરવા માટે તો ઈશ્વર તમને ધન આપે છે ને?

૬. સાધનામાં એકાગ્રતા–સંલગ્નતા

જીવન શક્તિની અભિવ્યક્તિ છે. સમસ્ત જીવન સક્રિય છે. અડધી ક્ષણ પણ કોઇ વસ્તુ સ્થિર રહેતી નથી. આ વિશ્વાત્મ શક્તિ અનવરત તથા અથાગ રૂપે કામ કર્યા કરે છે. તે જ શકિત એક સૂક્ષ્મ અણુથી માંડીને વિશાળ સૂર્યસુધી સર્વેમાં કાર્ય કરે છે. અનવરત પ્રગતિ તથા વિકાસ જ પ્રકૃતિનો નિયમ છે.

હે સાધક! તું પણ આ વિશ્વાત્મ શક્તિનું કેન્દ્ર છે. કાર્ય તથા પ્રગતિ તમારા જીવનનો પણ નિયમ છે. તમારે સદા આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધતા જ રહેવું જોઇએ. સંકલ્પપત્રો તથા દૈનિક આધ્યાત્મિક ડાયરી ભરીને જ સંતોષ ન માનવો જોઇએ. સુંદર ધ્યાન, મૃગચર્મ તથા માળા વસાવવી તેટલું જ પૂરતું નથી. ઠીક છે, તમે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવ્યા છો; પરંતુ તમારા નવા જીવનમાં તમે કેટલી પ્રગતિ કરી છે?

એક મહર્ષિએ એક વાર કહ્યું હતું એક ક્ષણ માત્ર પણ સ્તબ્ધ બનીને ઊભા ન રહો કારણ કે પવિત્રતા અને પૂર્ણતાના માર્ગમાં સ્તબ્ધતા મનુષ્યમાં સ્ફૂર્તિ નથી લાવતી બલ્કે તેને પહેલાં કરતાં પણ વધુ નિર્બળ બનાવી દે છે કે જેથી પોતાના માર્ગેથી પાછો વળી જાય. આ યાદ રાખો કે આધ્યાત્મિક માર્ગે બે જ વાતો સંભવ છે–એક ઉન્નતિ અને બીજી અવનતિ. આમાં રોકાવાનું કયાં છે? આરામ કરવો એ તો સડવા બરાબર છે. જવલન્ત મુમુક્ષત્વ લઇને

આગળ વધતા જાઓ. તમે કેટલો સમય સાધના કરો છો તેના ઉપર ઉન્નતિનો આધાર નથી; પરંતુ તમે કેટલી હદ સુધી તમારા જૂના વિચારો અને આચારની રીતો ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તેના ઉપર છે, કેટલી હદ સુધી તમે બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે તેના ઉપર છે. શું તમારું મન શાંત અને સમતોલ રહે છે? શું તમે નાના નાના ક્રોધ ઉપજાવે તેવાં કાર્યોથી અપ્રભાવિત રહી શકો છો? શું તમારી પ્રકૃતિ પ્રતિકાર કરવા કરતાં ક્ષમા કરવા તરફ વધુ વળેલી છે? શું તમે વધુને વધુ સાધના કરી રહ્યા છો? તમે તમારા સંકલ્પો અને વ્રતોનું પાલન કરી શકો તે માટે શું તમે વધુને વધુ દૈવી કૃપાની આકાંક્ષા રાખી રહ્યા છો? શું તમે સંતો તથા અવતારી પુરુષોના આશીર્વાદ ઝંખો છો? આશીર્વાદ તો સદાને માટે મળ્યા જ કરે છે; પરંતુ જે માણસ યાત્રામાં ચાલવા જ નથી ઇચ્છતો તેને માટે જેમ જોડા અને છત્રી નકામાં છે તેવી રીતે જે માણસ જ્યાં સુધી વીરતાપૂર્વક ઉન્નતિ માટે સંગ્રામ ન ખેલે ત્યાં સુધી તેને માટે આશીર્વાદ નિરર્થક છે.

જંગલના રસ્તાની એક બાજુએ પર્વતીય ભાગમાં એક ખૂબ જ અધ્યવસાયી સાધુ રહેતા હતા. તેમણે પથ્થર એકઠા કરી એક સુંદર કુટિર બનાવી. પછી તેની આજુબાજુની જગ્યા સાફ કરી નાખી પણ દરવાજા આગળ એક પથ્થર રાખી મૂક્યો. તેમને લોકો પથ્થર બાબા કહેતા હતા, પરંતુ તેઓ ખૂબ જ વિરક્ત હતા. લોકો તેમના દર્શને આવતા અને તેમના આશીર્વાદની યાચના કરતા. તેઓ ચૂપ રહેતા પરંતુ લોકો વધુ આગ્રહ કરે ત્યારે પથ્થરની ઝૂંપડી બતાવી કહેતા કે જો આ પરિશ્રમનું ફળ છે. પછી પેલા પથ્થરને બતાવી કહેતા કે તમે આશીર્વાદ ચાહો છો પરંતુ જુઓ આશીર્વાદ તો આ પથ્થર દિવસમાં ત્રણ વખત પ્રાપ્ત કરે છે છતાં તે હજુ પથ્થરનો પથ્થર જ છે. આશીર્વાદથી પથ્થર જ્યાંનો ત્યાં જ પડયો છે જ્યારે પરિશ્રમથી આ સુંદર કુટિર તયાર થઈ ગઇ છે.

માટે હમેશાં બાહ્ય સહાયતા ઉપર આધાર ન રાખો. આગળ વધો. જરૂર પડશે ત્યારે અંતરમાંથી સહાયતા પ્રાપ્ત થશે હજુ તો તમારે ઘણું ચાલવાનું છે અને સમય થોડો છે, મુશ્કેલીઓ વધારે છે. દિવસો, મહિના અને વર્ષો તો અનવરત વહે જ જાય છે. એક એક ક્ષણ કિંમતી છે, માટે તમારા ધ્યેય તરફ ઝડપથી આગળ વધો.

ઈશ્વર તો ખૂબ જ દયાળુ છે. જો તમે એક ડગલું તેના તરફ આગળ વધશો તો તે તમારા તરફ દસ ડગલાં સામો આવશે. આ કથન સત્ય છે, પરંતુ પહેલાં તમારે જ એક ડગલું તેના તરફ આગળ વધવું પડશે. કદાચ તમે એમ સમજતા હશો કે તમારી પરિસ્થિતિ પ્રતિકૂળ છે. તરાઈમાં રહેનારો માણસ કદી પણ ધુમ્મસ (ઝાકળ) ને દૂર નથી કરી શકતો તેને થોડાં ઊંચે ચઢવું પડશે પછી જ ઝાકળ તેની નજરેથી દૂર થઇ શકશે. માટે પરિસ્થિતિ તથા કમજોરીઓની ચિંતા ન કરો. સ્થિર સાધના દ્વારા આત્મજ્ઞાનનાં ઊંચા પગથિયાં ઉપર ચઢો.

અંધકારમાં બેસીને 'પ્રકાશ,' 'પ્રકાશ' એમ બૂમો મારવી એ તો નરી મૂર્ખતા જ છે. ઊઠો અને સૂર્યના પ્રકાશ તરફ આગળ વધો તો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થશે.

સેવા કરવામાં પહેલ કરો. પ્રેમનો વિકાસ કરો અને જ્ઞાનમાં ઉન્નતિ કરો. સેવા માટે સુઅવસરનું જાતે જ નિર્માણ કરો. દરરોજ કંઇને કઇ નવી વાત શીખો. ઇશ્વર પ્રત્યે અધિકને અધિક ભક્તિનો વિકાસ કરો. સાધનાને આગળ વધારો અને માર્ગને ચીટકી રહો. તમારી ઉન્નતિ સતત થતી રહેશે અને અવનતિનો પ્રશ્ન જ નહિ રહે. આ જ સફળતાનો સુનિશ્ચિત માર્ગ છે. ક્યાંયે કદી પણ અટકશો નહિ. કદિપણ ઢીલાશ ન કરશો. આગળ વધતા જાઓ. તમે જલ્દી તમારું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરો !

૭. સાધનામાં અખંડિતતા

થોડો અનુભવ પ્રાપ્ત થતાં જ સાધના બંધ ન કરશો. જ્યાં સુધી તમે ભૂમિમાં સ્થિત ન થાઓ ત્યાં સુધી અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આ ખૂબ જ જરૂરી છે. જો અભ્યાસ બંધ કરી તમે પુનઃસંસારમાં ફરવા લાગશો તો ગમે ત્યારે પણ તમારું પતન થઇ શકે છે અને તેની પ્રબળ પ્રતિક્રિયા થશે. અનેક લોકો આ રીતે વિનાશ પામ્યા છે. એક ઝલક માત્રથી તમે સુરક્ષિત નથી રહી શકતા. લોકૈષણા તથા યશના પ્રલોભનમાં ન પડશો. કદાચ તમે માતા-પિતા, સ્ત્રી, પુત્ર, ઘર, મિત્ર વગેરેનો પરિત્યાગ કરી શકો છો; પરંતુ ઐહિક સુખ, નામ તથા યશના સુખનો ત્યાગ કરવો કઠણ છે. હું આ માટે તમને ચેતવણી આપું છું કે જે મનુષ્ય આત્મામાંથી સુખ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે તે આ તુચ્છ નામ-યશની પરવા કરતો નથી. સંસારી મનુષ્યને માટે જ આ જગત એક મહાન વસ્તુ છે જ્યારે બ્રહ્મજ્ઞાનીને માટે તો આ જગત એક તણખલા સમાન છે. તેને માટે તો તે એક રાઇ બરાબર, બિન્દુ બરાબર કે શુન્ય બરાબર છે. માટે વિચારશીલ બનો. બધી જ તુચ્છ વસ્તુઓની ઉપેક્ષા કરો. તમારા અભ્યાસમાં સ્થિર બનો. જ્યાં સુધી પરમ સાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી સાધના ચાલુ રાખો. જ્યાં સુધી પૂર્ણ બ્રહ્મ ચૈતન્યમાં સ્થિત ન થઈ જવાય ત્યાં સુધી સાધના કદાપિ બંધ ન પડવી જોઇએ.

૮. સાધનામાં ઉન્નતિના ચાર ક્રમ

સાધનાની ઉન્નતિમાં પહેલી અવસ્થા છે મનની શુદ્ધતા, બીજી અવસ્થામાં ધારણા શકિત મનને એકાગ્ર કરવાની શકિત ખૂબ જ વધી જાય છે; પછી ત્રીજી અવસ્થામાં ગંભીર ધ્યાન લાગવા માંડે છે અને છેલ્લી ચોથી અવસ્થામાં આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે. અંતરાત્માનું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સધાય છે અને જીવાત્મા અસીમ આત્મામાં વિલીન થઇ જાય છે.



અધ્યાય : ૩ જો

સાધન ચતુષ્ટય

સાધન ચતુષ્ટય અથવા મોક્ષ પ્રાપ્તિનું ચતુર્વિધ સાધન, અથવા ચાર પ્રકારની યૌગિક સાધના એ જ્ઞાન યોગના સાધક માટેની પૂર્વ જરૂરિયાતો છે. આ ચાર સાધન છે–વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપદ્ અને મુમુક્ષુત્વ.

વિવેક એટલે આત્મા અને અનાત્મા, સત્ અને અસત્, સાચ અને જૂઠ, નિત્ય અને અનિત્ય, કાયમી અને ક્ષણિક, દ્રષ્ટા અને દ્રશ્ય તથા કર્મ અને અકર્મ વચ્ચેનો તફાવત સમજવાની શક્તિ. વિવેક એટલે આ પ્રકારે ભેદ સમજવાની શક્તિ.

વૈરાગ્ય એટલે સાંસારિક બાબતોથી વિમુખ થવું તે; સાંસારિક બાબતો પ્રત્યે વૈરાગ્ય તે સંસારી પદાર્થો અને ઇન્દ્રિયજન્ય સંસારી સુખ પ્રત્યે વિરક્તિ બતાવે છે.

वैराग्यस्य फलम् बोधः। बोधस्य फलम् उपरतिः। એટલે કે વૈરાગ્યનું ફળ બોધ અથવા જ્ઞાન છે અને બોધનું ફળ છે ઉપરતિ અથવા અત્યંત સંતોષ.

ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या, जीवो ब्रह्मैव नाऽपरः।

બ્રહ્મ અથવા પરમ પુરુષ એ જ સત્ય છે, આ જગત્ અસત્ય અથવા મિથ્યા છે. જીવાત્મા પરમાત્માથી ભિન્ન નથી. આ જ્ઞાન વૈરાગ્યમાંથી સંસારી પદાર્થો પ્રત્યેની વિરક્તિથી ઉત્પન્ન થાય છે.

ષટ્સંપદ્ એટલે છ પ્રકારના ગુણો અથવા દૈવી સંપત્તિ. તે છે–શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા અને સમાધાન.

શમ એટલે પરમ શાંતિ, વાસનાઓ અથવા કામનાઓ નિર્મળ થતાં નીપજતી મનની શાંતિ. તેનો સંબંધ મનના નિગ્રહ ઉપર છે.

દમ એટલે આત્મ નિગ્રહ અથવા જાત ઉપર કાબૂ, ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ. તેનો સંબંધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયો સાથે છે.

ઉપરતિ એટલે સંતોષ, અથવા પરમ સંતોષની સ્થિતિ, જે કેવળ સંપૂર્ણ ત્યાગ અથવા સંન્યાસ અને વિવેકથી જ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

તિતિક્ષા એટલે સહન શક્તિ, માનસિક તેમ જ શારીરિક. જીવનની દરેક સ્થિતિમાં સ્થિરતા અને સાહસ તથા ધૈર્ય, ગરમી અને ઠંડી, સુખ અને દુઃખ તથા સ્તુતિ અને નિંદા પ્રત્યે સહનશીલતા.

શ્રદ્ધા એટલે વિશ્વાસ. નિરપેક્ષ સત્ય, ધર્મશાસ્ત્રો અને ગુરુ તથા તેમના ઉપદેશોમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ તે શ્રદ્ધા

સમાધાન એટલે મનનું સમત્વ, મનની એકાગ્ર સ્થિતિ. મન તેના ધ્યેયમાં જ કેન્દ્રિત થાય અને બીજું કોઈ બાહ્ય આકર્ષણોથી ક્ષિપ્ત ન થાય તે સ્થિતિ.

જ્ઞાનયોગના માર્ગે પ્રગતિ કરવા માટે આ છ ગુણ સાધક માટે અતિ આવશ્યક છે.

મુમુક્ષુત્વ એટલે મોક્ષ અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર માટેની તીવ્ર ઇચ્છા અથવા ઉત્સુકતા, મુક્તિ માટેની જવલંત અભિલાષા.

જે માણસે પૂર્વજન્મમાં નિરહંકારી ભાવથી, પ્રભુ પ્રિત્યર્થે નિષ્કામભાવે સારાં કામો કર્યાં હોય તેવા માણસમાં આ જન્મમાં ઈશ્વરકૃપાથી વિવેક બુદ્ધિ જન્મે છે.

પહેલાં તમારે વિવેક અને વૈરાગ્ય કેળવવો જોઈએ.

વિવેક અને વૈરાગ્યમાં સ્થિર થયા પછી જ તમને શમના અભ્યાસમાં સફળતા મળશે. વિવેકમાંથી જન્મેલો વૈરાગ્ય જ કાયમી રહેશે અને આવો વૈરાગ્ય જ તમને યોગ સાધનાના માર્ગે ઉપયોગી નીવડશે. કારણવૈરાગ્ય અથવા મિલ્કત નાશ થવાથી ઉપજેલો વૈરાગ્ય, કે સ્ત્રી-બાળકના મૃત્યુથી ઉત્પન્ન થએલો વૈરાગ્ય કેવળ ક્ષણિક હશે; વળી તે નિરર્થક નીવડશે. તે તો એમોનિયા જેવો વાફ્રશીલ છે.

શમ એટલે મનની પ્રશાંતતા, જે વાસના અથવા કામનાઓની સતત નિવૃત્તિથી અથવા ઉન્મૂલનથી પેદા થાય છે. જ્યારે મનમાં સાંસારિક કામનાઓ ઊભી થાય ત્યારે તેમને પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરશો નહિ; પરંતુ વિવેક અને યોગ્ય નિરીક્ષણ તથા વૈરાગ્યથી તેમને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો સતત અભ્યાસથી તમને મનની શાંતિ તથા માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. મન નિર્મળ બનશે. મન ભટકતું અટકશે. તેની બહિર્મુખી વૃત્તિઓનો નિરોધ થશે. જ્યારે કામનાઓ નિર્મૂળ થશે ત્યારે વિચારો પણ આપોઆપ જ શમી જશે. મનની ખામીઓના સતત નિરીક્ષણથી તે અનેકવિધ સંસારી પદાર્થોમાંથી વિરક્ત બનશે અને બ્રહ્મમાં સ્થિર થશે. શમ અને દમના અભ્યાસમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ મેળવાય છે ઉપરાંત પાંચ કર્મેન્દ્રિયો ઉપર પણ કાબૂ મેળવાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોનો નિગ્રહ થાય છે અને તે શિસ્તમાં આવે છે.

આંખો સુંદર વસ્તુ જોવા ઇચ્છે છે. જો તમે તે વસ્તુ ઉપરથી દૃષ્ટિ તરત જ ખેંચી લો તો તે છે આત્મનિગ્રહ. આ જ પ્રમાણે તમારે નિશ્ચયાત્મક રીતે પ્રયત્નપૂર્વક બીજી ઇન્દ્રિયો ઉપર પણ કાબૂ મેળવવો જોઇએ.

કેટલાક કહે છે, "દમનો અભ્યાસ જરૂરી નથી કારણ તે શમમાં સમાએલો છે. ઇન્દ્રિયો સ્વતઃ કામ કરી શકતી નથી. તેઓ મન સાથે મળીને જ કામ કરી શકે છે. માટે જો મન ઉપર કાબૂ આવે તો ઇન્દ્રિયો પણ આપોઆપ જ કાબૂમાં આવી જાય છે."

જો તમે દમનો અભ્યાસ કર્યો હશે તો મન સહેલાઈથી કાબૂમાં આવી શકશે; કારણ આ રીતે દુશ્મન ઉપર અંદર તેમ જ બહાર બંને બાજુથી હુમલો કરવામાં આવે છે. આ રીતે ઉપદ્રવી મનને સહેલાઇથી અને ઝડપથી દબાવી શકાય છે કે શાંત કરી શકાય છે. જો. સામેનો અને પાછળનો એમ બંને દરવાજા એકી સાથે બંધ કરવામાં આવે તો શત્રુને સહેલાઇથી સપડાવી શકાય છે પછી તેને છટકવા માટે એક પણ માર્ગ રહેતો નથી. દમના અભ્યાસથી તમે મનને અથવા ઇન્દ્રિયોને બાહ્ય પદાર્થોના સંસર્ગમાં આવવા દેતા નથી. આ રીતે તમે મનને જ્ઞાનેન્દ્રિયો મારફતે બાહ્ય પદાર્થનું રૂપ લેવા દેતા નથી. શિખાઉ સાધકોમાં શમનો પ્રખર અભ્યાસ કરવા છતાં પણ મન કદાપિ આત્મા ઉપર કેન્દ્રિત અથવા એકાગ્ર રહી શકતું નથી. તે અવારનવાર બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડી જાય છે. જો દમનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તે મનને સારી રીતે કાબૂમાં લાવવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ નીવડશે. કોઇ તોફાની છોકરાના તમે હાથ બાંધશો તો તે પગ વડે ઉપદ્રવ કરશે પરંતુ જો પગ પણ બાંધી દેશો તો પછી તે શાંત થઈ જશે. આમ શમ અને દમનો અભ્યાસ એટલે તોફાની છોકરાના હાથ અને પગ બાંધવા તે. માટે શમની સાથે દમનો અભ્યાસ કરવો પણ જરૂરી છે.

પ્રત્યાહાર દમના અભ્યાસનો અનુવર્તી છે. રાજયોગના અભ્યાસીને જેમ પ્રત્યાહાર તેમ જ્ઞાનયોગના અભ્યાસીને દમ નો અભ્યાસ છે. જ્ઞાનયોગી શમના અભ્યાસ પછી દમનો અભ્યાસ કરે છે જયારે રાજયોગી પ્રાણાયામના અભ્યાસ પછી પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરે છે. રાજયોગમાં પ્રાણ ઉપર કાબૂ મેળવીને પછી ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખ બનાવવામાં આવે છે. જ્ઞાનયોગમાં મનને શાંત કરીને અથવા તેના ઉપર કાબૂ મેળવીને ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવામાં આવે છે બંને રીતે એટલે કે મન અને પ્રાણ બંનેને એકી સાથે અંતર્મુખ કરવાથી ઇન્દ્રિયો વધારે સહેલાઇથી અંતર્મુખ બની શકે છે. ઇન્દ્રિયોને ચલિત કરનાર કોઇ હોય તો તે મન જ છે. પ્રાણ જ ઇન્દ્રિયોને વધુ સુસ્પષ્ટ, સબળ અને શક્તિશાળી બનાવે છે. શમ અને દમ, પ્રાથમિક તબક્કે રાજયોગનો જ અભ્યાસ છે.

હવે આપણે ઉપરતિના અભ્યાસનો વિચાર કરીએ. કેટલાક ઉપરતિની વ્યાખ્યા તમામ કર્મોનો ત્યાગ અને સંન્યાસ ગ્રહણ કરવો તે કરે છે. શમ અને દમના અભ્યાસ પછી ઉપરતિનો

અભ્યાસ આવે છે. ઉપરતિ એટલે આત્મ-પ્રતિનિવૃત્તિ-પોતાની જાતને બાહ્ય પદાર્થોમાંથી પાછી વાળવી તે. બાહ્ય પદાર્થો દ્વારા ભડકાવવા છતાં પણ મન નિશ્ચલ રહે તો તે ઉપરતિ. ઉપરતિ એટલે અત્યંત સંયમ. ઉપરતિ એટલે સંસારી પદાર્થોમાંથી મનને સંપૂર્ણપણે વિમુખ કરવું તે.

જે સાધક ઉપરતિના અભ્યાસમાં સ્થિત થએલો છે તેનું મન કોઇ પણ સુંદર વસ્તુ જોવા છતાં જરા પણ વિચલિત નહિ થાય. તેનામાં તે પ્રત્યે જરાપણ આકર્ષણ નહિ જન્મે. કોઇ પુરાણા વૃક્ષ અથવા લાકડાના ટુકડાને જોતાં તેના મનમાં જેવી લાગણી પેદા થશે તેવી જ લાગણી કોઇ યુવાન સ્ત્રીને જોવાથી પણ તેના મનમાં પેદા થશે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન કે રસાળ ફળ જોઇને તે લલચાશે નહિ. તે પ્રાપ્ત કરવા માટે તેના મનમાં જરા પણ ઇચ્છા થશે નહિ. કોઇ વિશેષ ભોજન કે વસ્તુ માટે તેના મનમાં પ્રાપ્તિની કામના હશે નહિ. મારે ભોજનમાં અમુક વાનગીઓ જોઇએ એવું એ કદાપિ કહેશે નહિ. તેને જે કંઇ આપવામાં આવે તેનાથી તે સંતોષ પામશે.

આનું કારણ એ છે કે તેણે વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ અને દમના અભ્યાસથી માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરેલી છે. વળી ઉપરોક્ત સાધનાથી મન આશ્ચર્યજનક શાંતિ અને શ્રેષ્ઠ આધ્યાત્મિક સુખનો અનુભવ કરે છે. તેને હવે નાનાં અને ભ્રામક સુખ નથી ખપતાં. એકવાર તમારી પાસે શેરડીનો ટુકડો આવે તો પછી બીજી તુચ્છ વસ્તુ પાછળ તમે નહિ દોડો. મનને એક વખત ઉચ્ચ પ્રકારના સુખનો અનુભવ કરવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો પછી તે સાંસારિક પદાર્થ પ્રત્યે આસક્ત થશે નહિ. આ રીતે તમે મનને સંસારી પદાર્થોથી વિરક્ત અને વિમુખ બનાવી શકશો. જો કોઇ સાંઢને તમે કપાસ ખવરાવો તો પછી તે ઘાસ ખાવા દોડશે નહિ. મન આ સાંઢ જેવું છે.

જે લોકો બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરે છે તે લોકોએ શમ, દમ અને ઉપરતિની વિધિથી પૂર્ણરીતે માહિતગાર રહેવું જોઇએ. તેમ થાય તો જ તે લોકો બ્રહ્મચર્યમાં સ્થિત થઇ શકશે

બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ, ધર્મશાસ્ત્રો, ગુરુનો ઉપદેશ અને એમાં અવિચળ વિશ્વાસ એ જ શ્રદ્ધા. જેનામાં આ ગુણ હોય તેને સમાધાન અને મુમુક્ષુત્વની પ્રાપ્તિ થશે. મન સ્વાભાવિક રીતે જ હમેશાં અંતરાત્મા તરફ પ્રવૃત્ત થશે. શિષ્યે હવે કોઇ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ પાસે જવું જોઇએ, શ્રુતિઓનું શ્રવણ કરવું જોઇએ અને 'તત્ત્વમસિ' મહાવાક્ય ઉપર સતત ચિંતન અને ધ્યાન કરવું જોઇએ. તેને આત્મસાક્ષાત્કાર થશે.

જો તમારામાં વિવેક હશે તો વૈરાગ્ય આપોઆપ જ આવશે. જો તમારામાં વિવેક અને વૈરાગ્ય હશે તો શમ પણ આપોઆપ જ આવશે. તે જ પ્રમાણે વિવેક વૈરાગ્ય અને શમ હશે તો દમ પણ આપોઆપ આવશે. શમ અને દમની પ્રાપ્તિ થતાં ઉપરતિની પણ પ્રાપ્તિ થશે. જો તમારામાં આ બધા ગુણો હશે તો તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા, સમાધાન અને મુમુક્ષુત્વ પણ આપો-આપ જ પ્રગટ થશે.

તિતિક્ષા એટલે સહનશકિત. તિતિક્ષુ સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, ગરમી-ઠંડી વગેરે બધું જ સહન કરી શકે છે. તે તેમનું પ્રતિ-સમાધાન કરવાની ચિંતા કરતો નથી. તે ચિંતામુકત હોય છે. તે પોતાને થએલા નુકસાનનો ખેદ કરતો નથી.

જીવનમુક્તાની બાબતમાં પણ ટેવને કારણે દૃષ્ટિ સંસારી પદાર્થો તરફ મંડાય છે; પરંતુ જો તે ઇચ્છે તો તેમાંથી પોતાની દૃષ્ટિ પાછી વાળી લે છે અને પોતાની આંખોને ખાલી ખોખાંની જેમ બનાવી શકે છે. જ્યારે તે કોઇ સ્ત્રીને જુએ છે ત્યારે તે તેને પોતાની બહાર નથી જોતો. તે સમસ્ત જગતને પોતાનામાં જ નિહિત જુએ છે. તે સ્ત્રી તેની પોતાની જાત જ છે એમ તે માને છે. જાતીય વિચાર કે બીજા કોઇ બુરા વિચારો તેના મનમાં હોતા જ નથી. તે સ્ત્રી માટે તેને જરા પણ જાતીય આકર્ષણ હોતું નથી. સંસારી મનુષ્ય સ્ત્રીને પોતાનાથી ભિન્ન સમજે છે અને તેના વિષે તે વિલાસી વિચારો સેવે છે. તેને 'આત્મા' વિષે કોઇ વિચાર જ હોતો નથી-પરિણામે તે તેના તરફ આકર્ષાય છે. આ છે એક જ્ઞાની અને સંસારીની દૃષ્ટિનો ભેદ. કોઇ સ્ત્રી સામે જોવામાં કોઇ દોષ નથી પરંતુ તેના વિષે મનમાં દુષ્ટ વિચારો ન સેવવા જોઇએ. સ્ત્રી જગદંબાનું સ્વરૂપ છે એવું અનુભવો; સ્ત્રીનું સૌંદર્ય એ પરમાત્માનું સૌંદર્ય છે એવું અનુભવો. બધાં જ નામરૂપો ઇશ્વરનાં જ સ્વરૂપ છે એવું અનુભવો. આવા વિચારો અને અનુભૂતિથી તમારું મન ઉન્નત થશે.

કેટલાક શિષ્યો પૂછે છે કે શું અમારે વિવેક, વૈરાગ્ય વગેરેનો અભ્યાસ એક પછી એક કરવો, એટલે કે એક અંગમાં પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી જ બીજા અંગનો અભ્યાસ શરૂ કરવો? કે આ બધાં અંગોનો અભ્યાસ એકી સાથે શરૂ કરવો? જો અમે એક પછી એક અંગનો અભ્યાસ કરીએ તો કદાચ આ જન્મમાં એક કે બે અંગોમાં માંડ સંપૂર્ણ પ્રભુત્વ મેળવી શકીએ; અને પરિણામે બધાં અંગોમાં પ્રભુત્વ મેળવવામાં કદાચ અમને અનેક જન્મો લાગે. જિંદગી તો ઘણી ટૂંકી છે તો કરવું શું?

આનો આધાર તો સાધકના સ્વભાવ, શક્તિ અને રુચિ ઉપર છે. કેટલાક એક અંગ ઉપર પૂર્ણ પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી જ આગળ જવા ચાહે છે. જ્યારે કેટલાક બધાં જ અંગોનો અભ્યાસ એકી સાથે કરવા માગે છે. છ માસ સુધી વિવેક, વૈરાગ્ય અને શમ કેળવવામાં એકાગ્ર બનો. પછી છ માસ દરમ્યાન શ્રદ્ધા, સમાધાન અને મુમુક્ષુત્વ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરો. જે ગુણની તમારામાં ઉણપ જણાય તે પ્રાપ્ત કરવા પાછળ વધુ સમય આપો. જો તમે પૂરતા ઉત્સુક અને ધ્યેયનિષ્ઠ હશો તો આ જન્મમાં જ તમે વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્‌સંપદ્ અને મુમુક્ષુત્વ કેળવી આત્મસાક્ષાત્કાર પામશો.

વેદાંતનો વિદ્યાર્થી કહેશે :– "મુક્તિ માટે વિવેક, વૈરાગ્ય વગેરે સાધન ચતુષ્ટય પ્રાપ્ત કરવાની કશી જ જરૂર નથી; આ તો લાંબો કંટાળાજનક માર્ગ છે અને કદાચ હું અનેક જન્મોમાં પણ તે પ્રાપ્ત કરી શકીશ નહિ. આત્મસાક્ષાત્કારનો ટૂંકામાં ટૂંકો માર્ગ તો છે સતત બ્રહ્મચિંતન. હું બધા ગુણો આપો આપ જ પ્રાપ્ત કરીશ અને પછી ગંભીર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરીશ". તે સાચો પણ હોઈ શકે. પ્રથમ શ્રેણીનો સાધક આ રીત અખત્યાર કરી શકે છે કારણ તેણે પૂર્વજન્મોમાં આ ચાર સાધનો કેળવેલાં છે, પ્રાપ્ત કરેલાં છે મધ્યમ શ્રેણીનો સાધક કદાચ શરૂઆતથી જ બ્રહ્મ ઉપર વિચાર ન કરી શકે. જ્યાં સુધી મનમાં અશુદ્ધિઓ ભરી હોય, જ્યાંસુધી મન ઉપદ્રવી અને ઇન્દ્રિયો બેકાબૂ બની ઉપદ્રવ મચાવતી હોય ત્યાં સુધી મન બ્રહ્મ ઉપર વિચાર કરી જ શી રીતે શકે! ખરેખર એ અશક્ય છે. તે આત્મા ઉપર ધ્યાન ધરવાનો પ્રયત્ન કરી શકે છે. તેનું મન હવાઈ કિલ્લા બાંધતું હશે અને બીજા પદાર્થોના વિચાર કરતું હશે. તે કદાચ એવી ઘેલી કલ્પના કરી લેશે કે મને તો નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગી છે. ગાઢ નિદ્રાને તે ભલો માણસ સમાધિ માની બેસશે. ઘણા આવી રીતે ભ્રમણામાં પડી જાય છે. તેઓએ જરા પણ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી હોતી નથી. તેમને બ્રહ્મનો જરા પણ વિચાર હોતો નથી. વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા, સમાધાન અને મુમુક્ષુત્વથી શુદ્ધ થએલું મન જ બ્રહ્મનો કોઈ ચોકસ ખ્યાલ ધરાવી શકે છે. બ્રહ્મ વિષેના વિચાર અશાંત અથવા અસ્થિર અને અશુદ્ધ મનમાં સંભવી શકતા જ નથી.

તમે સાધન ચતુષ્ટયના અભ્યાસથી આ જન્મમાં જ દિવ્ય પ્રકાશની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ અને બ્રહ્મ–સુખ પ્રાપ્ત કરો.

૧. વિવેક :

વિવેક એ તો શ્રેય અને પ્રેય વચ્ચેનો ભેદ સમજવાની મનની એક વિરલ શક્તિ છે.

વિવેકનો ઉદય તો પરમાત્માની કૃપા, પૂર્વજન્મોમાં કરેલાં ભલાં કાર્યો, સત્સંગ, ધર્મશાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય અને ફળની આશા રાખ્યા સિવાય નિરહંકાર અને નિષ્કામ્યભાવે કરેલાં કર્મોથી થાય છે.

જેમાં વિવેક પેદા થયો તે વૈરાગ્ય અવશ્ય કેળવશે. માટે વિવેક અને વૈરાગ્ય નો આધાર–આધેય ભાવ સંબંધ છે.

બ્રહ્મ જ સત્ય છે અને બીજું બધું મિથ્યા છે તેવી દૃઢ માન્યતા એ જ વિવેક.

વૈરાગ્ય એ સાંસારિક કામનાઓ, અભિલાષાઓ અને પાર્થિવ આસક્તિઓને છેદી નાખનારી તીક્ષ્ણ તલવાર છે. તે જ્ઞાનનું કારણ અથવા પ્રતિનિધિ છે. તે આપણી આંખ ખોલનાર

છે. તે આત્મચિંતન અથવા અંતર્જ્ઞાન રૂપી ડહાપણનું ત્રીજું લોચન છે. તે મનની સંસારી પદાર્થો પ્રત્યેની આસક્તિ દૂર કરે છે.

શરીર, મન, ઇન્દ્રિયો, બુદ્ધિ, સંસારી બાબતો વગેરે બધાં ક્ષણિક છે. તેમની કિંમત હંગામી છે. તેઓ એકબીજાની વિરુદ્ધ પ્રકૃતિની વસ્તુઓથી અથવા દ્વંદ્વોથી ઓળખી શકાય છે, માટે તે મિથ્યા છે અને તેમની પાછળ નહિ પડવું જોઇએ. સત્ય તો સમયવિહોણું કારણ વિહોણું, સુખમય, એકમેવ અદ્વિતીય અને સાચું સુખ આપનાર પરમ ધ્યેય વસ્તુ છે. આ જ છે વિવેક.

બ્રહ્મ વિદ્યા એટલે આત્માનું વિજ્ઞાન. એ કંઇ માત્ર બૌદ્ધિક અભ્યાસ, દલીલો, વાદ–વિવાદ કે ચર્ચા–વિચારણાથી સમજી કે પામી શકાય તેવો વિષય નથી. સર્વ વિજ્ઞાનોમાં સૌથી કઠિન આ વિજ્ઞાન છે. આ વિજ્ઞાનથી ઉદ્ભવતા સત્યનો વ્યાવહારિક સાક્ષાત્કાર માત્ર વિદ્વત્તાપૂર્ણ પાંડિત્યથી કે કુશાગ્ર બુદ્ધિપૂર્વકના વિશાળ અભ્યાસથી જ પ્રાપ્ત થતો નથી. આ પરાવિદ્યા અથવા સર્વોચ્ચ વિજ્ઞાન જેનો નિર્દેશ કરે છે તે ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે તો જોઇએ સંપૂર્ણ આત્મ સંયમ અને શિસ્ત. એવી શિસ્ત કે જે આજકાલની કોલેજો અને વિદ્યાપીઠોમાં તો અપ્રાપ્ય જ છે. સાધકે એવા પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરવાનો છે કે જ્યાં ન હોય પ્રકાશ કે ન હોય અંધકાર; ન હોય પૂર્વ કે ન હોય પશ્ચિમ; ન હોય નફો કે ન હોય નુકસાન, એવો પ્રદેશ કે જે મન અથવા ઇન્દ્રિયોથી પ્રાપ્ત થઇ શકે જ નહિ.

આ પ્રદેશ કોઇ 'એરેબિયન નાઇટસ્' કે 'મિડસમરનાઇટસ ડ્રિમ'માં વર્ણવેલો કાલ્પનિકપ્રદેશ નથી; ના, ચોક્કસ નથી. તેમ જ તે પુરાણોમાં વર્ણવેલી દંતકથાઓનો ભ્રામક કાલ્પનિક પ્રદેશ પણ નથી. તે તો અનંત સુખ, પરમ આનંદ અને ચિરશાંતિનું એક માત્ર, સાચું કાયમી વિશ્રામ સ્થાન છે, જ્યાં આ અસ્થિર ચંચળ મન સાચી શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. શંકરાચાર્ય, મંસૂર, મદાલસા, ગાર્ગી, દત્તાત્રેય, ઇસુખ્રિસ્ત, બુદ્ધ અને બીજા ઋષિમુનિઓ અત્યંત પરિશ્રમ અને પ્રયત્ન પછી આ સ્થાનને પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે. જો કે જ્ઞાનમાર્ગ એ તો એક સીધો રાજમાર્ગ છે છતાં સાધકે તો આ અમર સ્થાન પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાંડાની ધાર ઉપર ચાલવાનું છે. શરૂઆતમાં જ જો કોઇ સાધક કડક શિસ્તપાલનમાં નિષ્ફળ જાય તો તેની અધોગતિ થવાની અને પરિણામે વેદાંતની સીધી ટેકરીઓના અણીદાર ખૂણાઓ સાથે અથડાઇને હાડકાં ભાંગવાની પણ ખૂબ જ શક્યતા છે.

કેવળ 'અહંબ્રહ્માડસ્મિ' અથવા 'શિવોડહમ્'ના શુષ્ક પ્રલાપોથી કોઇ બ્રહ્મ બની શકતું નથી. ઘણા લોકો પોતે વિદ્વાન વેદાંતી છે તેવું લોકોને બતાવવા ખાતર આ માર્ગ ગ્રહણ કરે છે. આવા લોકોને તો કેવળ માન અને આબરુ જ જોઇએ છે. પોતે ભક્ત કે સેવક છે એવું

કહેવડાવવામાં પણ તેમને શરમ આવે છે. કેટલાક સાધકો તો પોતાને યોગી, યોગેન્દ્ર કે યોગેશ્વર કહેવડાવે છે અને તે એવું માનીને કે લોકો તેમની સિદ્ધિઓથી (!) અંજાઇને તેમની આસપાસ ટોળે મળશે અને તેમની પ્રશંસા કરશે; વાસ્તવમાં તેમણે કોઇ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોતી નથી. ધર્મને નામે ધંધો કે વેપાર જ ચાલી રહ્યો છે. કેટલું શરમજનક!

ધર્મમાં વેપાર એ તો અત્યંત નિંદનીય ગુનો છે. સાચી વાત એમ છે કે કોઈ પોતે જાતે પોતાની જાતને શિસ્તબદ્ધ કરી દઢ અને નિયમિત સાધના કરવા ઇચ્છતું નથી. આવી સાધના મુશ્કેલ હોવાને કારણે તેઓ વેદાંતને લગતી થોડી અર્થહીન વાતચીત કે ગપ્પાં અને કોરા વાદવિવાદ કરીને સંતોષ માને છે. જેમકે મન જડ છે કે ચેતન? મુકિત કોને મળે? વગેરેની ચર્ચા કરે છે. આ તો નકામો શકિતનો વ્યય કરવા સિવાય બીજું કંઇ જ નથી. લાંબો ભગવો ઝભ્ભો અને હાથમાં કમંડળ ધારણ કરવાથી કંઇ યોગી કે વેદાંતી ન બનાય!

જે સાધક સત્યના માર્ગે ચાલે છે તેણે પોતાની જાતને સાધનચતુષ્ટયથી સંપન્ન કરવી જોઇએ. આમ કરે તો જ તે નિર્ભય રીતે સત્યના માર્ગે ચાલી શકશે, નહિ તો તે જરાપણ પ્રગતિ કરી શકશે નહિ. આ ચાર સાધન આ પૃથ્વી જેટલાં કે વેદો જેટલાં પુરાતન છે. સાધક માટે દરેક સંપ્રદાયમાં આ ચાર સાધનો આવશ્યક બતાવવામાં આવ્યાં છે. કેવળ તેમના નામમાં ફેરફાર છે. નામ જુદાં હોવાં એ કોઇ મહત્ત્વની બાબત નથી. ફકત અજ્ઞાની લોકો જ આવી બાબતમાં બિનજરૂરી પ્રશ્નો અને શાબ્દિક યુદ્ધો કરે છે. તેમનામાં આવી ખરાબ ટેવો પડેલી હોય છે. પણ તમારે તેની ચિંતા કરવી નહિ. કહેવત છે કે બળી ખાવાથી કામ કે પાઠા પાડીથી? માટે આ ચાર સાધન કયા છે તે જાણવા પ્રયત્ન કરો.

પહેલું છે વિવેક. ઇશ્વર કૃપાથી મનુષ્યમાં વિવેકનો ઉદય થાય છે અને આ ઇશ્વરકૃપા પૂર્વજન્મોમાં પ્રભુપ્રિત્યર્થે, સર્વાત્મભાવથી કરેલી નિષ્કામ સેવાથી જ મળે છે. જ્યારે વિવેકનો ઉદય થાય છે ત્યારે ઉચ્ચ મનનાં દ્વાર ખુલ્લી જાય છે

વિશ્વની સતત પરિવતનશીલ ઘટનાઓમાં અને ઝડપથી બદલાતી ગતિવિધિઓમાં તથા મનની ચંચળતામાં પણ એક કાયમી સિદ્ધાંત રહેલો છે. પાણીમાં તણખલાની જેમ વિશ્વચેતનામાં પાંચ આવરણો અથવાં કોષ તરી રહ્યા છે. આ પાંચ પરિવર્તનશીલ કોષ જેવા કે (અન્નમય કોષ, પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ, વિજ્ઞાનમય કોષ અને આનંદમય કોષ.) ભૌતિક શરીરને બાળપણ, કૌમાર્ય, યુવાની, વૃદ્ધાવસ્થા વગેરે હોય છે; પરંતુ જેવી રીતે સિનેમાગૃહમાં અનેક જુદાં જુદાં ચિત્રો દેખાડતો પડદો મૂળ એક હોય છે, તેવી રીતે આ સતત સ્વરૂપ બદલતા શરીર અને મનની પાછળ પણ એક અવિચળ પાર્શ્વભૂમિકા રહેલી છે. શરીરમાં અને મનમાં થતા આ ફેરફારોનો મૂક સાક્ષી કાયમી અને અવિચલિત છે. તે આકાશની માફક

સર્વવ્યાપક છે. ફૂલની માળામાં પરોવાયેલા સૂત્રની જેમ તે બધાં જ બદલાતાં રૂપોમાં તે વ્યાપ્ત છે. તે છે આત્મા. આ અનંત આત્મા અણુએ અણુ અને પ્રાણી માત્રમાં વ્યાપી રહેલો છે. તે તમારા હૃદયમાં પણ વસે છે. ઝાડપાન, ફળફૂલ, કૂતરાં-બિલાડાં, સાધુસંત, મનુષ્યો અને દેવ, રાજા કે રંક, ભિક્ષુક કે તવંગર અને પથ્થર સુદ્ધાંમાં તે આત્મા સમાન રૂપે રહેલો છે તે સહુની સામાન્ય મિલ્કત છે. તે જીવન અને વિચારનું એક માત્ર ઉદ્ગમસ્થાન છે.

સાધકે બધી વસ્તુઓના અનંત અને અવિચળ અધિકરણ અને સતત બદલાતાં નામ રૂપો વચ્ચેનો વિવેક સમજતાં શીખવું જોઇએ. તેણે હમેશાં અનંત અને અવિચળ આત્માને અલગ પાડવા માટે સદા ગંભીરતાપૂર્વક પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઇએ. તેણે પોતાની જાતને અથવા આત્માને આ બદલાતી, ક્ષણિક પાંચ કોષોમાંથી, તથા વાસનાઓમાંથી ઊર્મિ અને લાગણીઓમાંથી, વિચારોમાંથી, ભાવનાઓમાંથી અને આ અસ્થિર મનમાંથી અલગ પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. તેણે મન અને તે મનના ચાલક અને પ્રકાશક સાક્ષી વચ્ચેનો તફાવત સમજવો જોઇએ, ઉપરાંત તેણે આત્મા અને પ્રાણ વચ્ચેનો તફાવત પણ સમજવો જોઇએ. સામાન્ય લાગણીઓ તથા ભાવનાઓ અને વ્યક્તિત્વથી અલિપ્ત એવી શુદ્ધ ચેતનાની સંપૂર્ણ જાગૃતિ વચ્ચેનો ભેદ પણ તેણે સમજવો જોઇએ. તેણે શરીરના ખોટા બાહ્ય આડંબરો જેવા કે સ્થાન, હોદ્દો, વેપાર-ધંધો, જન્મ જ્ઞાતિ સ્થિતિ અને જિંદગીની અવસ્થા વગેરેથી પોતાની જાતને અળગી રાખવી જોઇએ. આ બધાં ખોટાં વ્યક્તિત્વને વળગેલાં આકસ્મિક વળગાડ કે ઉપકરણો છે.

જ્યારે સાધક કોઇ લલચાવનારું કે મોહિત કરનારું સ્ત્રી-રૂપ જુએ, કોઇ સુંદર ફૂલ જુએ કે બીજું કોઇપણ આકર્ષક રૂપ જુએ તો તેણે પોતાના મનમાં એમ વિચારવું જોઇએ કે આ સુંદર સ્વરૂપ કે ફૂલ, ગમે તેટલું તે સુંદર હોવા છતાં થોડા જ સમયમાં તે કરમાઇ જશે કે ખતમ થઈ જશે. આ તો માયાનો રંગ છે. થોડા જ સમયમાં તે ધૂળમાં મળી જશે. આ ચમકભરી આંખો, ગુલાબી ગાલ અને લાલ હોઠવાળી સ્ત્રી જે આજે ખૂબ જ મોહિત કરી રહી છે તે છેવટે તો હાડ-માંસનો પીંડ જ છે. તે હાડકાં, ચામડી, લોહી, માંસ, વાળ, વગેરેનો સમૂહ જ છે જેનું મૃત્યુ અને નાશ નક્કી જ છે આ શરીર માટીમાંથી ઉદ્ભવ્યું છે અને એક દિવસ માટીમાં મળી જશે. મહાન્ હિમાલય જે અનેક સમૃદ્ધિ અને સૌંદર્યોથી ભરપુર છે તે પણ કાયમી નથી, તે પણ એક દિવસ અદશ્ય થશે. સુંદર ફૂલનું સૌંદર્ય, સુંદર સ્ત્રીનું સૌંદર્ય, કે ભવ્ય હિમાલયનું સૌંદર્ય વાસ્તવમાં તો તેમનામાં રહેલા અવિચલિત આત્માના અવિચલિત અવિનાશી અને અનંત સર્વ સૌંદર્યોના સૌંદર્યનું પ્રતિબિમ્બ માત્ર છે.

સાધકે પોતાની જાતને ષડ્-ઊર્મિ-સંસાર સાગરનાં આ છ મોજાં રૂપ :- જન્મ, મરણ, ભૂખ, તરસ, સુખ અને દુઃખથી અલગ રાખવી જોઇએ. જન્મ-મરણને ભૌતિક શરીર સાથે

સંબંધ છે. ભૂખ અને તરસને પ્રાણ સાથે સંબંધ છે. સુખ અને દુઃખ મનને લાગેલાં છે. આત્મા અસંગ છે. આ કૂટસ્થ, સર્વવ્યાપક આત્માને આ છ ઊર્મિઓ સ્પર્શી શકતી નથી. વળી સાધકે ઇન્દ્રિયોની રમતથી પર રહેવું જોઇએ. ઇન્દ્રિયોનાં કાર્યોથી તેણે નિર્લેપ રહેવું જોઇએ. તેણે મન, પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોની પ્રવૃત્તિઓના સાક્ષીમાત્ર બની રહેવું જોઇએ. જેવી રીતે એક લોહચુંબકથી લોખંડનો ટુકડો ચુંબકત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેવી રીતે ઇન્દ્રિયો અને પ્રાણ પણ અનંત આત્માની શકિતથી પ્રભાવિત થઇ, આત્મામાંથી જ પ્રકાશ અને શકિત પ્રાપ્ત કરી કાર્ય કરે છે.

नासतो विद्यते भावो ना भावो विद्यते सत:।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वन योस्ततत्त्वदर्शिभि: ॥ (२-१६)
અને
ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या। जीवो ब्रह्मैव नापर: ॥

" ટાઢ, તડકો ઇત્યાદિ આત્માનો ધર્મ નહિ હોવાથી તે અસત્ છે અને તેમની આત્મા ઉપર કશી સત્તા નથી તેમ જ આત્મા સત્ય સ્વભાવવાળો હોવાથી કોઇ કાળે નાશ પામતો નથી. આ પ્રમાણે આત્માનું યથાર્થ સ્વરૂપ જાણનારા ઋષિમુનિઓ–તત્ત્વવેત્તાઓએ સત્ અને અસત્ પદાર્થો વિષે નિર્ણય કર્યો છે." (શ્રીધરી ગીતા)

ગીતાના આ શ્લોક ઉપર અને શ્રી શંકરાચાર્યના આ સૂત્ર ઉપર ધ્યાન ધરવાથી વિવેકની પ્રાપ્તિમાં અને તમારી જાતને ઇન્દ્રિય, પ્રાણ, મન અને પાંચ આવરણોથી મુકત કરવામાં ઘણો જ ફાયદો થશે આ શ્લોકો ઉપર મનન કરવાથી વિવેકનો તમારામાં ઉદય થશે.

જે બ્રહ્મ સાથે એકતાન થયો છે, જેણે પ્રત્યેક વસ્તુનું સત્ત્વ જાણ્યું છે તેણે "હું કંઇ જ કરતો નથી" તેવો વિચાર સતત કરવો જોઇએ. જાગતાં, ઊંઘતાં, જોતાં, બોલતાં, ખાતાં, પીતાં, સૂંઘતાં, સાંભળતાં, ઇન્દ્રિયો, ઇન્દ્રિય ભોગ્ય પદાર્થો ઉપર ફરતી હોવા છતાં પણ સાધકે તો પોતાની જાતની કેવળ બ્રહ્મ સાથે જ એકતા અનુભવવી જોઇએ. નીચેના શ્લોક ઉપર ધ્યાન અને ચિંતન કરીને તમે તમારી જાતને ઇન્દ્રિયોથી વેગળી કરી શકો છો—

प्रकृत्यैव च कर्माणि क्रियमाणानि सर्वश:।
य: पश्यति तथाऽऽत्मानमकर्तारं स पश्यति ॥ (१३-२९)

" દેહ અને ઇન્દ્રિયોના આકારમાં પરિણામ પામેલી પ્રકૃતિ જ આ સર્વ કર્મો કરે છે અને આત્મા તો સર્વત્ર અકર્તા છે; છતાં 'હું કરું છું' એવું જે જીવાત્માને કર્તાપણાનું

અભિમાન થાય છે તે દેહાભિમાનને લીધે જ થાય છે; એ પ્રમાણે જે જાણે છે તે જ યથાર્થ જ્ઞાની છે." (શ્રીધરી ગીતા)

જગત્નો સામાન્ય માનવી પોતાની જાતને આ નશ્વર શરીર સાથે એક માની બેસે છે, વળી તે અકાયમી વસ્તુઓ, સ્ત્રી-બાળકો, માલ-મિલ્કત વગેરે સાથે પણ એકતા અનુભવે છે જેથી તેને સંસારી-બાહ્ય નામ-રૂપો સાથે આસકિત થાય છે. તેથી તેનામાં 'મમત્વ' અને હું-પણું પેદા થાય છે અને તેને પરિણામે ભ્રમ, પ્રેમ, ઘૃણા, અહંકાર, આસક્તિ, મિથ્યાભિમાન, ગર્વ વગેરે પેદા થાય છે. તે કહે છે, "હું ધનવાન છું, હું બ્રાહ્મણ છું, હું રાજા છું, હું અત્યંત બુદ્ધિશાળી છું, હું અત્યંત શક્તિશાળી છું, મારી પત્ની ઊંચા કુળની છે, તે સ્નાતક છે હું ધારાસભાનો સભ્ય છુ." વગેરે વગેરે. તે પોતાના મિથ્યા સૌંદર્યમાં, મિથ્યા મિલ્કતમાં અને તુચ્છ બૌદ્ધિક સિદ્ધિમાં રાચે છે. આ રીતે તે સતત ગતિશીલ એવા જન્મ-મરણના ચક્રમાં ફસાએલો રહે છે અને આ મૃત્યુલોકમાં ફરી ફરીને જન્મ પામે છે. તે કેવળ અવિવેકને કારણે અનેક પ્રકારનાં દુ:ખ, દર્દ અને મુશ્કેલીઓ પામે છે. વિવેકથી આંતરિક શકિત અને માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. વિવેકશીલ મનુષ્ય કદી આ સંસારમાં દુ:ખ અને મુશ્કેલીઓના ધક્કે ચઢતો નથી. તે સદા સજાગ રહે છે અને કશામાં સપડાતો નથી. તેનામાં દીર્ઘદૃષ્ટિ આવે છે. આ વિશ્વની પ્રત્યેક ચીજની તે સાચી કિમત સમજે છે. દુન્યવી સંતોષ આપનારા છિછરાં રમકડાંની નિસ્સારતાથી તે પૂરેપૂરો વાકેફ હોય છે. કશું જ તેને લલચાવી શકતું નથી. માયા તો તેને પડખે ફરકી પણ શકતી નથી

સ્વાધ્યાય અને સત્સંગથી મનુષ્યમાં વિવેક પેદા થાય છે. વિવેક તેની પરાકાષ્ઠા સુધી કેળવવો જોઇએ. સાધકે તેમાં પૂર્ણ રીતે સ્થિત થવું જોઇએ, વિવેક તેનામાં દૃઢ થવો જોઇએ. સાધકમાં વિવેક કોઇ ક્ષણિક કે પ્રાસંગિક અવસ્થા જેવો ન બનવો જોઇએ. મુશ્કેલીના સમયે કે કોઇ આપત્તિ આવી પડતાં તે સાધકને દગો ન દઇ જવો જોઇએ. તે તો તેના સ્વભાવનું એક અંગ બની જવો જોઇએ. દરેક વખતે વિના પ્રયત્ને સાધકે વિવેક વાપરવો જોઇએ. જો શરૂઆતથી જ સાધક બેકાળજી રાખશે તો તેનામાં વિવેક આવશે અને જશે પણ દૃઢ નહિ બને. માટે, જ્યાં સુધી સાધકમાં વિવેક જવલંત જ્યોતિની જેમ ઝળહળી ન ઊઠે ત્યાં સુધી તેણે સંત પુરુષોના સમાગમમાં રહેવું જોઇએ.

માયા ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. સાધકને અવળે રસ્તે ચઢાવવા તે તનતોડ પ્રયત્ન કરે છે. નવા નવા યુવાન સાધકના માર્ગમાં તે ઘણી અડચણો અને ઘણાં પ્રલોભનો ઊભાં કરે છે. માટે, શિખાઉ સાધકો માટે સંત-મહાત્માઓનો સમાગમ તો એક અભેદ્ય કિલ્લા સમાન છે. તેથી કોઇ પ્રલોભનો તેને સતાવી શકશે નહિ; નિ:શંક તે સાચો અને અક્ષય વિવેક કેળવશે અને છેવટે તેનામાં કાયમી અને સહજ વિવેક પેદા થશે. આમ થયા પછી જ તે સાચી અને સંપૂર્ણરીતે

સહિસલામત (પ્રલોભનોથી) બનશે અને તેની ભીતિ એ ભૂતકાળની બાબત બની રહેશે. સાચો વિવેકી મનુષ્ય જ આ જગતમાં સૌથી સમૃદ્ધ, સુખી અને શક્તિશાળી બનવા યોગ્ય છે. તે તો એક વિરલ આધ્યાત્મિક રત્ન છે. તે સાચા જ્ઞાનનો મશાલધારી અને પ્રકાશ સ્તંભ (દીવાદાંડી) જેવો છે. જો વિવેક જાગ્રત થયો હશે તો બીજા બધા ગુણ આપો આપ જ આવશે. વિવેકથી જ વૈરાગ્ય જન્મે છે.

જ્યારે તમે આ સાપેક્ષ અને અતિ દુઃખપૂર્ણ જગતમાં માનવ દુઃખોની મહાનતાથી પૂર્ણ પરિચિત થશો ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ તમે સાચા અને જૂઠાનો વિવેક કરવા લાગશો. "બ્રહ્મ સત્ય છે અને જગત મિથ્યા છે." આ છે વિવેક. તે પછી શ્રદ્ધા અથવા નિષ્ઠાનો જન્મ થશે અને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા જાગશે. તે માટે તમારે સત્યનુ સદા સ્મરણ રાખવું પડશે અને સતત દૃઢતાપૂર્વક કહેવું પડશે કે "अहम् ब्रह्मास्मि।" નિરંતર અભ્યાસથી નામ, રૂપ અને સંકલ્પોનો નાશ થશે અને તમે છેવટે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી શકશો. આ છે વેદાંતી સાધના. વિવેક, નિષ્ઠા, આકાંક્ષા અને યાદ એ બ્રહ્મના સાક્ષાત્કારની જુદી જુદી ભૂમિકાઓ છે

વિવેકની જાગૃતિ સતત સત્સંગ અને શ્રુતિઓ તથા સ્મૃતિઓના શ્રવણથી થાય છે. જેઓએ પોતાના પૂર્વજન્મમાં અગણિત સુકર્મો કર્યાં હશે તેમને જ પ્રભુકૃપાથી આ જન્મમાં સાધુ સંતોનો અને જ્ઞાની સન્યાસીઓનો સમાગમ કરવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે—

" સત સંગતિ સંસ્રુતિ કર અંતા,
પુણ્ય પુંજ બિન મિલહિ ન સંતા."

અથવા सतां सद्भिः संगः कथमपि हि पुण्येन भवति ।

એક વખત ભોગવેલ સુખ અને આનંદનું મન પુનરાવર્તન ઇચ્છે છે. ભોગવેલ સુખની યાદ મનમાં જાગ્રત થાય છે. આ યાદ આવતાં વિચારો અને કલ્પના પેદા થાય છે. આ રીતે આસક્તિ વધે છે. સુખ-ભોગની પુનરાવૃત્તિથી તેની ટેવ પડે છે. ટેવમાંથી પ્રબળ તૃષ્ણા જાગે છે અને પછી મન ગરીબ, નિઃસહાય, નબળી ઇચ્છાશક્તિવાળા સંસારી જન ઉપર પોતાનો અધિકાર ચલાવે છે. પરંતુ જેવો વિવેક જાગ્રત થાય છે કે તરત જ મન ઢીલું પડતું જાય છે અને અંતે તે પોતાના મૂળસ્થાન હૃદય તરફ પીછે હઠ કરે છે. વિવેકથી તેના ભયાનક ઝેરી દાંત ખેંચી કાઢવામાં આવે છે. તે વિવેકની હાજરીમાં કંઈ જ કરી શકતું નથી. તે પદભ્રષ્ટ થાય છે. જ્યારે વિવેક નબળો પડે છે ત્યારે ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ બનતી જાય છે આ દુઃખપૂર્ણ સંસારમાંથી મુક્તિ અપાવનાર એ વિવેકને ધન્ય છે. તે કાયમી અને ક્ષણિક, નિત્ય અને અનિત્ય વસ્તુ વચ્ચેના વિવેકને આભારી છે. તેને કહે છે નિત્ય-અનિત્ય વસ્તુ વિવેક, સાચા અને

જૂઠાનો વિવેક, સત્ અને અસત્‌નો વિવેક. તત્ત્વ એટલે સાર અથવા સિદ્ધાંત. અતત્ત્વ એટલે અસાર. વિવેકનો જન્મ ઈશ્વરકૃપાથી થાય છે અને સ્વાધ્યાય તથા સત્સંગથી તે દૃઢ બને છે.

વિવેક એટલે સત્ત્વ અથવા શુદ્ધિ સંબંધી સદ્‌ગુણ તે કાયમી અને ક્ષણિક તથા આત્મા અને અનાત્મા વચ્ચેનો ભેદ પારખે છે. વિવેક એટલે યોગ્ય વખતે, યોગ્ય જગ્યાએ યોગ્ય વસ્તુ કરવાની કે આચરવાની શક્તિ. જો તમારામાં વિવેક હશે તો તમારામાં અક્ષય વૈરાગ્ય પેદા થશે. વિવેક ઇશ્વિર કૃપા, નિષ્કામ સેવા, ચિંતન અને સ્વાધ્યાયથી આવશે. આ ગુણને સતેજ અને ઉજ્જવળ રાખો. જો તમે કાળજી ન રાખો, સાવધાની કે જાગૃતિ ન રાખો, જો તમારાં વૈરાગ્ય અને સાધનામાં શિથિલતા આવે કે તમે સંસારી લોકો સાથે ખૂબ છૂટથી હળો મળો તો અવશ્ય તમારામાં વિવેક કુંઠિત થઈ જાય. માટે સાવધાની પૂર્વક વર્તો.

વિવેક તો ચાળણી જેવો છે. તે બધી જ અનિચ્છનીય બાબતોને દૂર કરે છે અને કેવળ ઇચ્છનીય અને સાચી વસ્તુ–આત્માનો જ સ્વીકાર કરે છે. જો વિવેક બરાબર દૃઢ નહિ થયો હોય તો તે ઇથરની જેમ ઊડી જશે. માટે હમેશાં વિવેકનું રક્ષણ કરો અને તેને વધુ ને વધુ તીવ્ર બનાવો. તેથી 'વિચાર' આપોઆપ આગળ વધશે. 'વિચાર' એ તો વિવેક રૂપી બળતી ધૂપ સળીથી ફેલાતી સુવાસ છે. વિચાર એટલે "હું કોણ છું" તેની શોધ. સતત મહાવરાથી અથવા અભ્યાસથી વિવેક અને વિચાર સ્વાભાવિક બની જશે. કામ કરતાં કરતાં પણ આનો અભ્યાસ થઇ શકે છે. જો તમારામાં વિવેક અને વૈરાગ્ય નહિ હોય તો છિદ્રાળુપાત્રમાંથી ઝરતા પાણીની જેમ તમારી શકિત સુકત રીતે સવી જશે; પરંતુ જો તમારામાં વિવેક અને વૈરાગ્ય દૃઢ થયા હશે તો તે 'નિરોધ સંસ્કાર' નું કામ કરશે.

વિવેક અને વિચારના અભ્યાસ માટે શરૂઆતમાં ખાસ ઇરાદાપૂર્વકના પ્રયત્નો કરવાની જરૂર પડે છે. પછીથી સતત અભ્યાસને કારણે તે સ્વાભાવિક બની જાય છે અને તમારામાં તે દૃઢ બની જાય છે. વિવેક અને ગૈરાગ્ય એ કેવળ સદ્‌ગુણો જ નથી, તે તો નિયમિત અને દૈનિક અભ્યાસના પ્રકાર અથવા રીતિ બની જાય છે. જ્યાં સુધી વિવેક અને વિચાર તમારામાં સ્વાભાવિક ન બને ત્યાં સુધી તમારે તેનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઇએ. આગળ કહેલાં સૂત્રો ઉપર સતત ધ્યાન ધરો (**ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या, जीवो ब्रह्मैव नापरः ।**) આથી વિવેક અને વરાગ્ય પેદા થશે.

જો તમે તમારી સાધનામાં નિયમિત અને સાવધાન નહિ રહો તો વિવેક ક્ષીણ થશે. માટે વિવેકને તીવ્ર બનાવો. જો તમારામાં વિવેક હશે તો તમારામાં અનંત વરાગ્ય પેદા થશે. જ્ઞાનની ઇમારત વિવેકના મજબૂત પાયા ઉપર જ ઊભી થઇ શકે છે.

વૈરાગ્ય

સાધન ચતુષ્ટયમાં વૈરાગ્યનું સ્થાન બીજું છે. વૈરાગ્ય એટલે બધી આસક્તિ અને સાંસારિક ભોગની કામનાઓનો પરિત્યાગ. વૈરાગ્ય સદ્‌વિવેકમાંથી ઉદ્‌ભવે છે અને તેથી જ જળવાઈ રહે છે. વૈરાગ્ય તો અનિવાર્ય છે; તેના વિના કોઈ પણ આધ્યાત્મિક જીવન શકય જ નથી.

વૈરાગ્ય એ એક ઉમદા અને વિરલ સદ્‌ગુણ છે. આંતરિક જ્ઞાન અને સારી બુદ્ધિનું તે ચિહ્‌ન છે. સમસ્ત સંસારી શિક્ષણ અથવા જ્ઞાન કરતાં તે કંઇક વધારે છે. વિદ્વત્તા અને પાંડિત્ય જ્યારે વૈરાગ્યયુક્ત હોય ત્યારે જ તેનો કંઇક અર્થ અને તેનું સન્માન છે. વૈરાગ્ય એ સુખ, શાંતિ અને ભય–મુક્તિનુ સાધન છે. વૈરાગ્ય એટલે જ સાચી શક્તિ.

સંસારી બાબતો પ્રત્યે ઉદાસીનતા અથવા વિરક્તિ એટલે વૈરાગ્ય. વૈરાગ્ય એટલે આલોક અને પરલોકમાં ઇન્દ્રિયભોગ્ય સુખ પ્રત્યેની ઉપેક્ષા અને ઇન્દ્રિયભોગ્ય પદાર્થો પ્રત્યેની વિરક્તિ. ભગવદ્‌ સાક્ષાત્કાર માટે આ એક અગત્યની આવશ્યકતા છે.

રાગ અથવા આસક્તિના કારણે મનુષ્ય આ સંસારના બંધનમાં પડયો રહે છે; વૈરાગ્યથી તે આ બંધનમાંથી મુક્તિ પામે છે. વિવેકમાંથી જન્મેલો વૈરાગ્ય જ કાયમી છે. આવો વૈરાગ્ય જ તમને આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રગતિ સાધવામાં અને પ્રકાશ પામવા માટે ઉપયોગી થઇ પડશે. સંપત્તિ અથવા પરિવારના વિનાશમાંથી ઉદ્‌ભવેલો વૈરાગ્ય ક્ષણિક છે, અને તે તમારે માટે નિરર્થક છે. તે ઇથર જેટલો વાષ્પશીલ છે.

ઇન્દ્રિયભોગ્ય સુખ, અને ઇન્દ્રિયભોગ્ય જિંદગીનું બરાબર નિરીક્ષણ કરો. આવું સુખ ક્ષણિક, ભ્રામક, કાલ્પનિક અને છેતરનારું છે. કામનાઓને ભોગવવાથી કામનાઓ શાંત થતી નથી પરંતુ તે તો અગ્નિમાં ઘી હોમવાથી જેમ અગ્નિ વધુ પ્રજવલિત થાય તેમ વધે છે. કામનાઓ ભોગવ્યા પછી મન તે ફરી ભોગવવા આતુર બને છે અને પરિણામે ખૂબ ઉત્કંઠિત થઇ અશાંત બને છે.

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥

ઇન્દ્રિયભોગ્ય સુખ એ જ જન્મ મરણનું કારણ છે, તે ભક્તિ, જ્ઞાન અને શાંતિનું દુશ્મન છે.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकार संज्ञा वैराग्यम् ।

दृष्ट–જોયેલું, अनुश्रविक–સાંભળેલું, विषय–સુખ, वितृष्णस्य જેને તૃષ્ણા નથી તે, वशीकार–કાબૂ संज्ञा–ચેતના, वैराग्यम्–વૈરાગ્ય.

જોયેલાં, જાણેલાં અથવા સાંભળેલાં અને ભોગવેલાં સુખો પ્રત્યે જેનામાં જરાપણ તૃષ્ણા નથી તેવાની એ બધા પદાર્થો ઉપર કાબૂ ધરાવવાની ચેતના એ જ વૈરાગ્ય.

જ્યારે મન બધી જ જાતના પદાર્થો અને બાબતોથી સંપૂર્ણપણે વિરક્ત થઇ જાય ત્યારે જ સાચું જ્ઞાન ઉદય પામે છે અને અંતે સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સંસારી પદાર્થો જ દૃશ્ય હોય છે. ગુપ્ત શકિતઓ, સ્વર્ગની આસકિત, પ્રકૃતિ લય અને વિદેહની સ્થિતિ વગેરે બધાં અનુશ્રવિક છે. હરેક પ્રકારનાં પ્રલોભનોથી સંપૂર્ણતઃ મુકત રહેવું જોઇએ. જ્યારે યોગના સાધકમાં વૈરાગ્ય દૃઢ થાય છે ત્યારે તેને સમાધિ આપોઆપ જ પ્રાપ્ત થાય છે. પરા વૈરાગ્ય એ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ માટેનું સાધન છે.

વૈરાગ્યમાં ચાર પગથિયાં અથવા તબક્કાઓ છે. (૧) **યતમાન** એટલે મનને ઇન્દ્રિય ભોગ્ય પદાર્થો તરફ જતું રોકવાનો પ્રયત્ન (૨) **વ્યતિરેક** : કેટલાક પદાર્થો તમને આકર્ષે છે જ્યારે તમે આકર્ષણો અને આસક્તિ કાપી નાખવા મથો છો. આ પદાર્થો પ્રત્યે આ રીતે ધીરે ધીરે વૈરાગ્ય પેદા થાય છે, અને પછી પાકટ થાય છે. જ્યારે કેટલાક પદાર્થો તમને લલચાવે અને આકર્ષે ત્યારે તમારે નિર્દયપણે તેમને દૂર કરવા જોઇએ. આવા લલચાવનારા પદાર્થો પ્રત્યે તમારે વૈરાગ્ય કેળવવો જોઇએ અને તે દૃઢ અને પાકટ પણ બનવો જોઇએ. આ તબકકે તમે જુદા જુદા પદાર્થો પ્રત્યેના તમારા વૈરાગ્યની કક્ષાથી સભાન હોવ છો. (૩) **એકેન્દ્રિય** આ સ્થિતિમાં ઇન્દ્રિયો તો સ્થિર અથવા શાંત થઇ જાય છે પરંતુ મનને પદાર્થો માટે રાગ અથવા દ્વેષ હોય છે. હવે સ્વતંત્ર રીતે કામ કરતી કોઇ ઇન્દ્રિય હોય તો તે માત્ર મન જ છે. (૪) **વશીકાર** : આ વૈરાગ્યની સર્વોચ્ચ ભૂમિકા છે. તેમાં પદાર્થો હવે તમને લલચાવતા નથી. તેમનું કોઈ આકર્ષણ હોતું નથી. ઇન્દ્રિયો પણ સંપૂર્ણ રીતે શાંત થઇ ગઇ હોય છે. મન પણ હવે રાગ અને દ્વેષથી મુકત થઇ ગયું હોય છે. આથી તમને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા અથવા સર્વોચ્ચતા પ્રાપ્ત થાય છે. વૈરાગ્ય વિના કોઇ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ શકય નથી.

એકઆની સુખ પંદરઆની દુઃખ સાથે ભળેલું છે અને જે સુખ દુઃખ, ભય અને ચિંતા સાથે મળેલું હોય તે વાસ્તવમાં સુખ નથી. જો તમે આ એકઆની સુખનું પૃથક્કરણ કરશો તો તે નહિવત્ લાગશે. તમને લાગશે કે એ તો મનની રમત માત્ર છે. માટે જાગો. ઊઠો. આંખો ખોલો. વિવેક કેળવો. કાળ, સ્થળ અને કારણને અધીન એવા અશાશ્વત્ પદાર્થોમાંથી તમને સાચું સુખ મળી શકશે નહિ. નિત્ય, નિરુપાધિક, નિરતિશય આનંદ, અનંત શાશ્વત્ સુખ જે પદાર્થોથી પર છે તે કેવળ તમારા હૃદયમાં રહેલા અમર આત્મામાં જ શકય છે માટે, બાહ્ય પદાર્થોને નિર્દયરીતે દૂર કરો. આથી તમારામાં વૈરાગ્ય કેળવાશે. આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે વૈરાગ્ય પાયાનો પથ્થર છે.

મનુષ્યો ઈન્દ્રિય સુખ પાછળ શા માટે દોડતા હશે? 'સુખ'ની તેમની કલ્પના શી છે? ઇન્દ્રિય સુખના સંસ્કાર શું ફરી ફરી તેમ કરવા પ્રેરે છે? શું મનુષ્ય વાતાવરણ અથવા સંજોગોનું પ્રાણી છે? શું તે બીજા યોગ્ય સાધનો વડે પુરાણા સંસ્કારોને ભૂંસી નથી શકતો?

અજ્ઞાનને કારણે મનુષ્ય પદાર્થોમાં સુખ પ્રાપ્ત કરવા આમતેમ ભટકે છે. ટુકડો રોટલો અને મિઠાઇ, પુત્ર અને યુવાન પત્ની, કંઈક સ્થાન અને સત્તા, બેંકમાં થોડા રૂપિયા, વગેરેથી તેના હૃદયને થોડો આનંદ થાય છે અને મનને થોડી શાંતિ મળે છે, તેને આટલું જ જોઇએ છે. આત્માનું સુખ, ઇન્દ્રિયજન્ય સુખથી પર એવો સાચો આનંદ અને શાંતિ અને આધ્યાત્મિક પ્રસન્નતા વગેરેથી તો સંપૂર્ણ અજાણ છે. તેને તે ગમતું પણ નથી. જે લોકો ઉચ્ચ ભૂમિકાની અને ભવ્ય બાબતોની ચર્ચા કરે છે તેવા લોકોને પણ તે ધિક્કારે છે. મનુષ્ય પુરુષાર્થના બળે પોતાના સંસ્કાર ભૂંસી શકે છે. તે સંજોગોને વશ પ્રાણી નથી તે તેના પોતાના ભાગ્યનો સ્રષ્ટા અથવા માલિક છે.

સંસારી પ્રવૃત્તિઓની પ્રચંડ કોલાહલ અને ધમાલમાં પણ શાંતિની કેટલીક ક્ષણો હોય છે, જ્યારે મન થોડા સમય માટે પણ પછી ભલે તે ગમે તેટલો ટૂંકો કેમ ન હોય, અશુદ્ધ સંસારી બાબતોથી ઊંચે ઊડે છે અને જીવનની કોઈ ઉચ્ચ સમસ્યાઓ– જેમકે 'ક્યાંથી', 'ક્યાં', 'શા માટે' અને 'હું કોણ' વગેરે ઉપર વિચાર કે ચિંતન કરે છે. નૈષ્ઠિક શોધક–વિચારક ગંભીર બને છે અને પોતાના વિચારોનું પરિવૃત્ત મોટું બનાવે છે તે સત્યને શોધવા અને સમજવાને શરૂઆત કરે છે. તેનામાં વિવેકનો ઉદય થાય છે. તે વૈરાગ્ય, એકાગ્રતા–ધારણા, ધ્યાન અને મન અને શરીરની શુદ્ધિ શોધે છે અને છેવટે આત્માનું સર્વોચ્ચ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. પરંતુ જેનું મન સંસારી વાસનાઓથી પૂર્ણ થએલું છે તે બિલકુલ બેદરકાર હોય છે અને તે રાગ અને દ્વેષના પ્રવાહોમાં વિના વિરોધે ઘસડાઈ જાય છે અને નિઃસહાય બનીને પ્રચંડ સંસારસાગરમાં સંસારી બાબતોના વમળોમાં આમથી તેમ ફેંકાઇ જાય છે.

આ સંસારમાં જીવન કેટલું અસ્થિર અને અચોક્કસ છે. જો તમે ઇન્દ્રિય સુખની અનિત્યતા અને દુઃખ, દર્દ, ચિંતા, મુશ્કેલીઓ, અકાળે મૃત્યુ વગેરે જેવાં તેનાં સંબંધી અને અનુગામી દુષણો વિષે સતત વિચાર–ચિંતન કરશો તો ધીમે ધીમે તમારામાં વૈરાગ્ય પેદા થશે. જે ક્ષણિક વૈરાગ્ય તમારાં સ્ત્રી બાળકોના મૃત્યુને પરિણામે પેદા થાય છે તે તો નિરર્થક અને નિરુપયોગી છે, જ્યારે વિવેકથી જન્મેલો વૈરાગ્ય જ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ લાવી શકશે.

સંસારી સુખની હાજરીમાં આધ્યાત્મિક સુખ ટકી શકતું નથી. માટે બધાં સંસારી પદાર્થો પ્રત્યે અત્યંત નફરત અથવા ઘૃણા બતાવો. ઇચ્છાઓ અથવા કામનાઓનો નાશ કરો. ઇન્દ્રિયભોગ્ય પદાર્થોમાંથી મનને વાળી લો તો તમારાંમાં વૈરાગ્ય પેદા થશે.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्णम् ।

तत् – તે, परम् – સર્વોચ્ચ, पुरुष – પુરુષ, ख्यातेः જ્ઞાનના કારણે, गुण :– ત્રણ ગુણો, वैतृष्णम् – અનાસક્તિ અથવાં ઉપેક્ષા.

પરવૈરાગ્ય અથવા સર્વોચ્ચ વૈરાગ્ય એટલે મનની એવી સ્થિતિ કે જ્યાં પરમ પુરુષનું જ્ઞાન થવાના કારણે સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણ ગુણની પણ આસક્તિ નથી રહેતી.

નોંધઃ– આની પહેલાંના સૂત્રમાં જે વૈરાગ્યની સમજૂતી આપવામાં આવી છે તે અપરવૈરાગ્ય–જે કંઇક નીચી કક્ષાનો છે. હવે આવે છે પરવૈરાગ્ય અથવા સર્વોચ્ચ વૈરાગ્ય. પહેલામાં સત્ત્વનું આધિક્ય હોય છે. આ સત્ત્વ રજસ્ સાથે મળેલો હોય છે પણ તેમાં તમસ્‌નો તો અભાવ જ હોય છે. યોગી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે અને વિદેહ અથવા પ્રકૃતિલય સ્થિતિ પામે છે. પરવૈરાગ્ય પામેલો યોગી આવી સિદ્ધિઓને પણ ખંખેરી નાખે છે અને પરમ પુરુષનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. સામાન્ય વૈરાગ્યમાં વાસના અને સંસ્કારનો અંશ હોય છે; પરંતુ પરવૈરાગ્યમાં વાસના અને સંસ્કાર સંપૂર્ણપણે નાશ પામેલાં હોય છે. પરવૈરાગ્યમાં કોઇ કામના શેષ નહિ હોય. સંપૂર્ણ કામના રહિત વાસના રહિત સ્થિતિ એટલે પરવૈરાગ્ય. ગીતાના બીજા અધ્યાયના ૫૯મા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે–

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥ (૨–૫૯)

જોકે વિષયો નહિ સેવનારા સાધકને તથા રોગીને પણ વિષયોનો અનુભવ થતો અટકે છે, પણ તેથી કંઈ તેના મનમાં રહેલી વિષયાસક્તિ જતી નથી અને સ્થિતપ્રજ્ઞ સિદ્ધ પુરુષને તો સચ્ચિદાનંદ રૂપ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થવાથી તેના અંતઃકરણમાંની વિષયાસક્તિ પણ જતી રહે છે. સંયમી મનુષ્યમાં વિષય–પદાર્થો ખરી પડે છે પરંતુ તેમના પ્રત્યેની વાસના અથવા આસક્તિ તો રહે છે; જ્યારે જે સ્થિતિમાં વાસનાઓ અને આસક્તિઓ પણ નિર્મૂળ થાય તે સ્થિતિ જ પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે.

વિવેકથી ઉત્પન્ન થતો વૈરાગ્ય જ લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. તે સાધકને કદી દગો દેશે નહીં. આ જગતમાં દરેક વસ્તુ મિથ્યા છે, તેવી દષ્ટિ કેળવવાથી વૈરાગ્ય પેદા થાય છે અને તેમાંથી આલોક અને પરલોકના સુખો પ્રત્યે ઉપેક્ષા કેળવાય છે. કહ્યું છે કે :–

क्षीणेपुण्ये मृत्युलोके प्रविशन्ति जनाः ।

એટલે કે મનુષ્ય પુણ્ય ક્ષીણ થતાં સ્વર્ગમાંથી ફરી મૃત્યુલોકનાં પ્રવેશ કરે છે. સ્વર્ગલોકમાં પણ તે જ પાંચ ઇંદ્રિય ભોગ્યસુખો હોય છે, જેમકે– શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ,

ગંધ. જો કે આ પાંચ સ્વર્ગલોકમાં સૂક્ષ્મ અને તીવ્ર સ્વરૂપે હોય છે. માટે વિવેકી પુરુષને તે સાચું સુખ અને સંતોષ આપી શકતાં નથી. તે સાધક મૃત્યુલોકનાં અને સ્વર્ગલોકનાં બધાં જ સુખોનો પરિત્યાગ કરે છે. તે તેમને નિર્દય રીતે ઠુકરાવે છે. તેને એવું સંપૂર્ણ ભાન હોય છે કે, આત્મા અથવા બ્રહ્મના પરમ સુખના મહાસાગરમાં આ ત્રણલોકનું સુખ કેવળ બિન્દુ માત્ર છે.

ગીતાના નીચેના શ્લોકો ઉપર ધ્યાન કરવાથી વૈરાગ્ય પેદા થશે.

१ ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।
आद्यन्तवन्तः कौंतेय न तेषु रमते बुधः ॥ (५-२२)

२ इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहंकार एव च ।
जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम् ॥ (१३-८)

३ किं पुनर्ब्राह्मणाः पुण्या भक्ता राजर्षयस्तथा ।
अनित्यमसुखं लोकमिमं प्राप्य भजस्व माम् ॥ (९-३३)

૧ ' ઇન્દ્રિયો તથા પદાર્થોના સંયોગથી ઉત્પન્ન થનારા આ જે સ્પર્શજન્ય ભોગો છે; તે ઉત્પત્તિ અને નાશવાળા તથા સ્પર્ધા અને રાગદ્વેષાદિ દોષથી ભરેલા છે; તેથી દુઃખના જ કારણરૂપ છે અને તેથી જ હે કૌંતેય ! બુદ્ધિમાનો તેમાં રમણ કરતા નથી."

૨ "ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાં વૈરાગ્ય, નિરહંકારીપણું, જન્મ-મરણ, જરા, વ્યાધિ વિષે વારંવાર દુઃખ તથા દોષ જોવા."

૩ "અનિત્ય અને અસુખકર એવા આ જગતમાં આવીને નિષ્કામભાવે કર્મ કરતો થકો તું મારું ભજન કર અને સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કર."

વૈરાગ્ય એ તો સંપૂર્ણરીતે એક માનસિક સ્થિતિ છે. ધન અને વૈભવની વચ્ચે રહેતો માણસ પણ ગુફામાં નિવાસ કરનાર કરતાં વધુ મોટો વૈરાગી હોઇ શકે છે. રાજા જનક અને રાણી ચૂડાલા રાજ્ય કરતાં છતાં પણ સંપૂર્ણ વૈરાગી હતાં, જ્યારે રાજા શિખિધ્વજ કૌપિન અને કમંડળ ધારણ કરીને વનમાં રહેતો હોવા છતાં પણ પોતાના શરીર અને કમંડળની આસક્તિ નહોતી છોડી શક્યો. કેટલાક સાધુઓના વૈરાગ્યના બહારના દેખાવથી સામાન્ય સંસારી માણસ અંજાઇ જાય કે છેતરાઇ જાય છે. કેટલાક લોકો પોતાનાં વસ્ત્રો કાઢી નાખી કૌપિન ધારણ કરે છે અને શરીરે ભસ્મ ચોળીને એમ બતાવે છે કે તેઓ મહાન્ વૈરાગી છે. શું આ કેવળ ઢોંગ નથી ? આ તો કેવળ ધન અને સુખ-સગવડ મેળવવાની ખંધી ચાલાકીઓ છે; બધી જ કામનાઓ અને આસક્તિ તેમનામાં મૌજૂદ છે જ.

જીવનની જવાબદારીઓ અને સામાજિક ફરજોનો ત્યાગ એ વૈરાગ્ય નથી. વૈરાગ્યનો અર્થ સંસારથી અલગ થઇ જવું એવો પણ નથી. વૈરાગ્ય એટલે હિમાલયની કોઇ ગુફાઓમાં કે સ્મશાન ભૂમિમાં જઈને એકાંત જીવન ગુજારવું એ પણ નહિ વૈરાગ્ય એટલે લીમડાનાં પાન કે ગૌમૂત્ર કે ગોમળ ઉપર જીવવું એ પણ નહિ. વૈરાગ્ય એટલે માથે જટા અને હાથમાં કમંડળ ધારણ કરવું કે માથું મુંડાવી વસ્ત્ર ત્યાગ કરવો એ પણ નહિ. વૈરાગ્ય એટલે સંસારના બધા સબંધોથી મનની અનાસક્તિ. મનુષ્ય સંસારમાં રહી શકે અને પોતાના વર્ણાશ્રમ ધર્મ પ્રમાણેની બધી જ ફરજો અનાસકિત રહિત બજાવી શકે છે. તે ગૃહસ્થાશ્રમી હોય તો પણ શું ? તે પોતાનાં સ્ત્રી–બાળકો સાથે રહે તેમ છતાં પણ તે બધા પ્રત્યે માનસિક રીતે અનાસકત બની પોતાની આધ્યાત્મિક સાધના કરી શકે છે. સંસારમાં રહેવા છતાં પણ જે માણસમાં સંપૂર્ણ માનસિક અનાસકિત હોય તે ખરેખર વીર પુરુષ છે તે હિમાલયની ગુફાઓમાં વસતા સાધુ કરતાં વધુ સારો છે કારણ કે તેને તો સંસારમાં ડગલે ને પગલે પ્રલોભનોનો સામનો કરવાનો હોય છે. માણસ જ્યાં જાય ત્યાં તે પોતાનું ચંચળ અને નબળું મન તથા પોતાની વાસનાઓ અને સંસ્કાર લઇને જ જાય છે. તે હિમાલયની ગુફાઓમાં એકાંતમાં રહેતો હોવા છતાં પણ જો તે હવાઇ કિલ્લાઓ બાંધતો હોય અને સંસારી સુખોનો વિચાર કરતો હોય તો વાસ્તવમાં તો તે સંસારી માણસ જ છે. આ બાબતમાં તો ગુફા તેને માટે એક મોટું શહેર બની જાય છે. જો કલકત્તા જેવા શહેરના સૌથી ઉદ્યોગી ધાંધલિયા વિસ્તારમાં આવેલા કોઇ વિશાળ મકાનમાં રહેવા છતાં પણ જો તેનું મન શાંત રહે અને તે આસકિતઓથી મુકત રહે તો તે એક સંપૂર્ણ વરાગી છે. આ મોટું મકાન તેના માટે એક ગાઢ અરણ્ય માત્ર બની જશે.

આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ રૂપી મનના બે પ્રવાહો જ વાસ્તવમાં જગત્ અથવા સંસારની રચના કરે છે. મન આકર્ષણના કારણે આનંદદાયક પદાર્થો પ્રત્યે ખૂબ જ આસક્ત રહે છે, કારણ કે તેને તે પદાર્થોમાંથી આનંદ મળે છે. જ્યાં જ્યાં આનંદની લાગણી અથવા અનુભવ થાય છે ત્યાં ત્યાં મન ગમે તે સ્થિતિમાં આનંદદાયક પદાર્થોને ચોટી પડે છે. આને જ આસક્તિ કહેવાય છે. આનાથી તો કેવળ બંધન અને દુઃખ જ પ્રાપ્ત થાય છે. હવે જ્યારે પદાર્થ દૂર થાય છે કે તેનો નાશ થાય છે ત્યારે મનને અવર્ણનીય દુઃખ થાય છે. આકર્ષણ જ માનવદુઃખોનું મૂળ કારણ છે. જે પદાર્થો દુઃખકર છે તેનાથી મન દૂર ભાગે છે. મનમાં તેમના પ્રત્યે ઘૃણા અથવા નફરત જાગે છે, ઉદાહરણાર્થ કોઇને સાપ, વાઘ કે વીંછી ગમતા નથી. આકર્ષણ અને સુખ તથા અપાકર્ષણ અને દુઃખ સહઅસ્તિત્વ ધરાવે છે. સંસારી મનુષ્ય આ બે મહાન પ્રવાહોનો દાસ છે. તે એક તણખલાની માફક આમથી તેમ ફંગોળાય છે. જ્યારે તેને સુખ અથવા આનંદ મળે છે ત્યારે તે હસે છે અને દુઃખ પડે છે ત્યારે તે રડે છે. તે સુખદાયક પદાર્થોને વળગી રહે છે અને દુઃખકર પદાર્થોથી દૂર ભાગે છે.

વૈરાગીને આનાથી કંઇક જુદી જ તાલીમ મળેલી હોય છે; અને તેને કંઇ જુદા જ અનુભવો હોય છે. પોતાની જાતને ક્ષણિક અને નાશવંત પદાર્થોથી અલગ કરવાની કળા અને વિજ્ઞાનમાં તે પારંગત હોય છે. તેને તે પદાર્થો માટે જરાપણ આકર્ષણ હોતું નથી તે તો સતત અનંતમાં જ નિવાસ કરે છે. તે સુખ અને દુઃખમાં સાક્ષીભાવની ચેતના અનુભવે છે. પ્રચંડ તોફાની પ્રવાહમાં એક અડગ ખડકની માફક ઊભો રહી તે સાક્ષીભાવે આ જગતના આશ્ચર્યજનક ખેલને જુએ છે. આ બધા સુખકર કે દુઃખકર અનુભવોની તેના ઉપર કશી અસર થતી નથી; બલ્કે તે તેમાંથી કીમતી પાઠ શીખે છે. બીજી રીતે કહીએ તો તેને સુખ માટે આકર્ષણ નથી હોતું કે દુઃખ માટે ઘૃણા નથી હોતી; કે નથી તો તે દુઃખથી ડરતો. તે સારી રીતે જાણે છે કે ધ્યેય સિદ્ધિના માર્ગે પ્રગતિ અને ઉત્કર્ષ કરવામાં દુઃખ ઘણું જ મદદગાર થાય છે. તેને બરાબર પ્રતીતિ થઇ હોય છે કે દુઃખ એ તો જગતમાં એક મહાન ગુરુ છે. તે તો સદા માગે છે.—"विपदः सन्तु नः शश्वत् ।".

વ્હાલા સાધક! અહીં મને એક ચેતવણી ઉચ્ચારવા દો. જો તમે દરેક પ્રકારના સંસારી લોકો સાથે છૂટથી હળશો મળશો તો તમારામાં વૈરાગ્ય આવશે અને જશે. માટે તમારે મહત્તમ વૈરાગ્ય કેળવવો જોઇએ. મન એવું ગીધ જેવું છે કે તે એક વખત ત્યાગેલો પદાર્થ ફરી ઝડપી લેવા તૈયાર જ બેઠું હોય છે. તે સોનેરી તકની રાહ જોઇને જ બેઠું હોય છે. જ્યારે જ્યારે અને જ્યાં જ્યાં મન નાગની માફક પોતાની ફેણ ઊંચી કરી સીત્કાર કરે ત્યારે વિવેકનો અને જ્ઞાની અને વૈરાગી સાધુ મહાત્માઓરૂપી અભેદ્ય કિલ્લાનો આશરો લો. વૈરાગ્યમાં પણ જુદી જુદી કક્ષાઓ હોય છે. સર્વોપરિ અથવા પરવૈરાગ્ય ત્યારે જ આવે છે કે જ્યારે મનુષ્ય બ્રહ્મમાં સ્થિત થાય છે. આ વૈરાગ્ય સંપૂર્ણ રીતે સ્વાભાવિક બની જશે.

મનુષ્ય સંસારમાં રહીને પણ સુખ અને દુઃખ પ્રત્યે આંતરિક માનસિક અનાસક્તિ કેળવી શકે છે. તેણે એ ખાસ જોવું જોઇએ કે તેણે સંસારના સુખદ અનુભવોમાં ખેંચાઇ ન જવું જોઇએ. તેણે તેમને વળગી પણ ન રહેવું જોઇએ. તેમ દુઃખકર અનુભવોથી ગભરાવું પણ ન જોઇએ. તેણે તો કેવળ આ બધા અનુભવોના મૂક સાક્ષી માત્ર બનવું જોઇએ. જો તે આ પ્રમાણે થોડો સમય અભ્યાસ કરે તો તેનો દરેક અનુભવ આધ્યાત્મિક નિસરણીમાં તેને ઉપર ચઢવાનું એક વાસ્તવિક પગથિયું બની રહેશે. આથી તેનું મન શાંત અને સ્થિર બનશે. અનાસક્ત અથવા

વૈરાગી મનુષ્ય આ સંસારમાં સૌથી સુખી અને સમૃદ્ધ માણસ છે; ઉપરાંત તે સૌથી વધુ શક્તિશાળી માનવી છે હવે માયા તેને કેવી રીતે લલચાવી શકે ?

સાધકે ભર્તૃહરિનું વૈરાગ્યશતક અને વૈરાગ્ય ઉપરના બીજા ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું જોઇએ. આથી મનમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થશે. મૃત્યુ અને સંસારનાં દુઃખોનું સ્મરણ આ બાબતમાં તમને

ઘણી મદદ કરશે. કેટલાક બૌદ્ધ સાધુઓ હમેશાં પોતાની સાથે માણસની ખોપરી રાખે છે એ પરત્વે જો હું વાચકનું ધ્યાન દોરું તો અહીં અસ્થાને નહિ ગણાય. મનુષ્ય શરીરની ક્ષણભંગુરતાની સતત યાદ દેવડાવવા માટે અને તેથી તેનામાં વૈરાગ્ય પ્રેરવા માટે આ હોય છે. એક દાર્શનિક એક વખત પોતાના હાથમાં એક સ્ત્રીની ખોપરી રાખીને આ પ્રમાણે કહેવા લાગ્યો કે "હે ખોપરી ! કેટલાક સમય પહેલાં તું મને તારી સુંદર ત્વચા અને ગુલાબી ગાલ વડે આકર્ષતી હતી હવે ક્યાં છે તે મોહકતા ? ક્યાં છે તે મધુમય હોઠ અને ક્યાં છે તે કમલજેવી આંખો ?" આ રીતે તેણે પોતાનામાં તીવ્ર વૈરાગ્ય પેદા કર્યો. જો તમે મનુષ્ય શરીરના જુદા જુદા ભાગોનું માનસિક વિશ્લેષણ કરી હાડ માંસથી ભરેલા શરીરનું ચિત્ર મન સમક્ષ રાખશો તો પછી તમને તમારા પોતાના કે કોઇ સુંદર સ્ત્રીના શરીર માટે આસક્તિ રહેશે નહિ. શા માટે આ રીત ન અપનાવો ?

દાક્તરોને વૈરાગ્ય કેળવવા માટે ખૂબ વિશાળ ક્ષેત્ર છે. દરરોજ તેઓ શબગૃહમાં મડદાં જુએ છે અને તેમને માયા તેના નગ્ન સ્વરૂપમાં જોવાની ઘણી તકો મળે છે. તેઓને આ મૃત્યુલોકમાં મનુષ્ય જીવનની ક્ષણભંગુરતા વિષે નિઃશંક પ્રતીતિ થયા વિના રહેતી નથી. કેદખાનાના નિયામક અને ત્યાંના બીજા અધિકારીઓ જો ખરેખર સત્ય અને મુક્તિના ચાહકો હોય તો તેમને પણ વૈરાગ્ય કેળવવાના આશ્ચર્યજનક અવસરો છે. ફાંસીની સજા પામેલા કોઇ કેદીને ફાંસીએ લટકાવવાનું દૃશ્ય તેમની આંખો ખોલી નાખશે.

વિષયસુખની કામના મનુષ્યના મનમાં ઊંડાં મૂળ ઘાલીને રહેલી હોય છે. રાજસી મનનું ઘડતર જ એવી રીતે થયું હોય છે કે તે એક ક્ષણ પણ એક યા બીજા પ્રકારના ભોગ વિલાસના વિચારો કર્યા વિના રહી શકતું નથી. મનુષ્યો જુદા જુદા પ્રકારના સૂક્ષ્મ આનંદોપભોગો શોધી કાઢે છે આધુનિક વિજ્ઞાને સુખોપભોગના શિષ્ટ માર્ગો શોધી કાઢવામાં આશ્ચર્યજનક ફાળો આપ્યો છે. આધુનિક સંસ્કૃતિ એટલે વિષયભોગોનું બીજું નામ – હોટલો, સિનેમા, એરોપ્લેન, રેડિયો વગેરે. તે વિષયસુખની કામનાને પ્રબળ બનાવે છે. મનુષ્ય પોતાના સ્વાદના પોષણ માટે નવી નવી વાનગીઓ, નવાં નવાં પીણાં, નવા નવા રસો વગેરે શોધી કાઢે છે. કપડાંલત્તાંની ફેશન તો વરસોવરસ આગળ વધતી જ જાય છે. વાળની બાબતમાં પણ તેમ જ છે. અરે, સત્યના માર્ગે ચાલતો મનુષ્ય પણ યૌગિક અભ્યાસ દ્વારા શાશ્વત અને પ્રબળ વિષયસુખ ઝંખે છે. તે ઇન્દ્ર અને બીજા દેવોની સાથે સાથે કલ્પવૃક્ષની નીચે બેસીને અમરતાનું અમૃત પીવા ઇચ્છે છે. તે સ્વર્ગીય અપ્સરાઓ અને ગંધર્વોનું દિવ્ય સંગીત સાંભળવા ઇચ્છે છે. આ બધાં સૂક્ષ્મ પ્રલોભનો છે. (નૈષ્ઠિક) સાધક આ લોકનાં અને પરલોકનાં સુખોનાં આ શિષ્ટ, સૂક્ષ્મ અને તીવ્ર સ્વરૂપોથી દૃઢતાપૂર્વક પીઠ ફેરવી લે છે. તે આ બધાં સુખોને વમન (ઊલટીના પદાર્થો) વિષ્ઠા અને પ્રાણીઓનાં મળ-મૂત્ર સમાન કે ઝેર સમાન ગણે છે.

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥ (२-२३)

તે (આત્મા) ને શસ્ત્રો છેદી શકતાં નથી. અગ્નિ તેને બાળી શકતો નથી. પાણી તેને ભીંજવી શકતું નથી કે પવન તેને સૂકવી શકતો નથી.

વિકૃત બુદ્ધિયુક્ત વિકૃત લોકોની કેવી ઉચ્ચ ફિલસુફી! ઢોળ ચઢાવેલા દાગીના તે વળી કદી કાયમ ચળકતા રહી શકતા હશે? મોરના પીંછામાં ઢકાએલો કાગડો તો તરત ઓળખાઇ આવે છે. આવા સાધકોની તૃષ્ણા અને વાસના તરત ફૂટી નીકળે છે અને સામાન્ય માણસ પણ તેને સહેલાઈથી પારખી શકે છે.

મહાત્યાગી અથવા મહાભોગી માણસ તેને સહજ આપવામાં આવેલ કેરીઓ કે દૂધના પ્યાલાનો અસ્વીકાર કરતો નથી. સાથે સાથે તેના માટે તલસતો પણ હોતો નથી તે કદી એમ નહિ કહે કે "મેં આજે બહુ જ મધુર દૂધ કે મીઠી કેરીઓનો સ્વાદ માણ્યો છે." જો કોઇ સાધક બીમાર હોય અને જો તે ઘન ખોરાક ખાઇ શકે તેમ ન હોય, જો તેને દૂધની જરૂર લાગતી હોય, જો દૂધ ખરીદવા તેની પાસે પૈસા ન હોય અને જો કોઇ ભક્ત પોતાની મેળે જ થોડું દૂધ તેને આપે તો તેણે ના ન કહેવી જોઇએ. પરમાત્મા આશ્ચર્યજનક રીતે કામ કરે છે. જુદા જુદા લોકોના મન મારફત કામ કરીને તે તેના ભકતોની સંભાળ લે છે.

કોઇ બાળક રાત્રે ઊંઘમાં ખાય છે અને પછી સવારે માતા તેને પૂછે કે રાત્રે શું ખાધું હતું? તો બાળક કહે છે કે મેં તો રાત્રે કંઈ જ ખાધુ નથી, તમે મારી મજાક ઉડાવો છો. આવી જ સ્થિતિ કોઇ જીવન્મુકત યોગીની કે મહાત્યાગી કે મહાભોગીની હોય છે, તે ખાય છે છતાં ખાતો નથી. તે મોં વિના ખાય છે અને નાક વિના સૂંઘે છે. કેટલીક વખત માણસ રાત્રે ઊંઘમાં, સ્વપ્નમાં બોલે છે, વાતો કરે છે. જો તમે તેને સવારે પૂછો કે રાત્રે ઊંઘમાં તમે શું બોલતા હતા? તો તે જવાબ આપશે કે હું તો કંઇ જાણતો નથી. આવી જ સ્થિતિ એક જીવન્મુકત કે મહાત્યાગી કે મહાભોગીની છે.

દુર્વાસાએ સુખકર ભોજન કર્યું અને છતાં તેમણે કહ્યું કે હું એક નિત્ય ઉપવાસી છું. હું કંઇ જ ખાતો નથી. હું તો ઘાસનો રસ માત્ર લઉં છું. આમ તેઓ એટલા માટે જ કહી શકયા કે તેઓએ અકર્તા, અભોકતા અને સાક્ષી માત્ર એવા આત્મા સાથે ઐકય સાધ્યું હતું. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન રાધા! રુક્ષ્મણી અને સત્યભામા સાથે રહેતા હતા છતાં પણ તેમને નિત્ય બ્રહ્મચારી ગણવામાં આવે છે. સંત તિરુવલ્લે તેમનાં પત્નીને કહ્યું, હે પ્રિયે! આ નદીને કહો કે નિત્ય બ્રહ્મચારી એવા મારા પતિનો આદેશ છે કે મને માર્ગ આપો. નદી તમને તુરત જ માર્ગ આપશે અને તમે વગર નૌકાએ નદી ઓળંગી શકશો તેમણે પોતાના પતિએ કહ્યા પ્રમાણે

કર્યું અને તુરત જ નદી ઓળંગી. તેમને પોતાના પતિના આ શબ્દોથી ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું અને તેથી તેમણે પતિને પૂછ્યું કે "હે દેવ! તમે મારી સાથે રહો છો અને છતાં કહો છો કે હું નિત્ય બ્રહ્મચારી છું. મને ખૂબ વિસ્મય થાય છે. હું તો ખૂબ જ ગુંચવાઈ ગઇ છું. કૃપા કરી મને આપની ફિલસુફી સમજાવશો." તિરુવલ્લુરે જવાબ આપ્યો, "હે પ્રિયે! હું તો અમર આત્મા છું. મેં સીધા અનુભવથી તેનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે. હું પોતે કંઈ જ કરતો નથી. હું તો માત્ર મૂક સાક્ષી છું. ઇન્દ્રિયો, શરીર, મન અને બુદ્ધિ એ મારાં સાધનો છે. હું પોતે તે બધાંથી સંપૂર્ણપણે પર છું." તિરુવલ્લુના પત્ની આત્માનો સ્વભાવ સમજ્યાં અને પછી શાંત બની ગયાં.

નાજુક તબિયતના સામાન્ય સાધકોએ કઠોર તપશ્ચર્યાનો આશરો લેવો ન જોઇએ. જેઓએ કાયાસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય તેઓ કોઇપણ પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરી શકે છે કારણ કે તેમનું શરીર વજ્ર જેવું બનેલું હોય છે. જો કોઇ નાજુક તબિયતનો સાધક અન્નનો ત્યાગ કરી પાંદડાં ઉપર નિર્વાહ કરવાનું શરુ કરે તો તેનું દેખીતું પરિણામ એ આવશે કે તે અનેક પ્રકારના આંતરડાના વાયુઓનાં દર્દોમાં સપડાશે અને અંતે આ સંસારમાંથી વહેલો ચાલતો થશે. જેઓ તામસી તપ આદરે છે તેમને આવા પ્રકારના ફળ મળે છે.

જો તમે ઠંડી ગરમી જેવાં દ્વંદ્વો ઉપર પ્રભુત્વ મેળવ્યું હોય, જો તમે સખત ગરમી અને તીવ્ર ઠંડી સહન કરી શકતા હો, જો તમે હિમમય ગંગોત્રીમાં વગર કપડે ઊભા રહી શકતા હો તો ખરેખર આ ખૂબ જ પ્રશંસનીય છે. પરંતુ જો તમારું માળખું તકલાદી કે નાજુક હોય અને જો તમે ખુલ્લા તડકામાં થોડા કલાક ઊભા રહો કે કપડાં કાઢીને ગંગોત્રીમાં ઊભા રહો તો જરૂર તમે થોડા જ વખતમાં લૂખ લાગવાથી કે ન્યુમોનિયાથી મૃત્યુ પામો. માટે, આવા કઠોર અભ્યાસનો આશરો લેવો ન જોઇએ. જપ અને ધ્યાનથી આ જન્મમાં તમે જે કંઇ થોડું ઘણું પ્રાપ્ત કરશો તે બધું જ ગુમાવશો અને આ જન્મમાં પરમાત્માને પામવા માટે તમને તેણે જે એક મોકો આપ્યો છે તે પણ તમે તમારી આવી મૂર્ખાઇ ભરેલી તામસી તપશ્ચર્યાથી ગુમાવશો.

એક સાધકે એક વખત એકાએક પોતાના કપડાં કાઢી નાખ્યાં અને પરિણામે તેને સંધિવા થયો, પછી મેલેરિયા થયો, બરોળ ફૂલી ગઇ અને છેવટે થોડા વખતમાં જ તે મૃત્યુ પામ્યો. જે જે કામનાઓ થોડા સમય માટે દબી ગઇ હતી તે બધી માંદગી દરમ્યાન ફરી બમણા જોરે પ્રસ્તુત થઇ. તે પોતાની જીભનો દાસ બન્યો અને નવી નવી વાનગીઓ ખાવાની ઇચ્છા દર્શાવવા લાગ્યો. તે આ કામનાઓને દબાવી ન શકયો અને વિવેક રાખ્યા સિવાય જે તે ખાવા લાગ્યો અને પરિણામે અતિસાર થવાથી મૃત્યુ પામ્યો.

એક સાધકે કહ્યું કે " મેં કેટલાંક વર્ષો સુધી ધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યો છતાં મને આત્મ સાક્ષાત્કાર થયો નથી માટે 'હું અમર આત્મા છું' એવા ભાવ સાથે હું આત્મહત્યા કરવા માગું છું. હવે મને પૂર્ણ વૈરાગ્ય ઉપજ્યો છે. માટે હેતુ શુદ્ધ છે તેથી મને કોઇ પાપ નહિ લાગે. મને આત્મ સાક્ષાત્કાર થશે." ખરેખર તેણે આવું ઘૃણાજનક કામ કર્યું. આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં કયાંય પણ આવું લખાણ તમે વાંચ્યું છે ? ચોક્કસ નહિ. આ તો અત્યંત મૂર્ખતા છે. જે સાધકોને સાચા વરાગ્યનો ખ્યાલ હોતો નથી કે જેઓ પોતાના ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે થોડો સમય પણ રહ્યા નથી તેઓ જ આવાં અધમ કાર્યો કરે છે. તેમની ભાવના અથવા તેમનો હેતુ ભલે સાચો હોય પરંતુ ખોટી તપશ્ચર્યા આદરીને તેઓ કદી પણ મોક્ષ મેળવી શકતા નથી. આવું કાર્ય કરતી વખતે તેઓ કદી પણ આવો ભાવ લાવી ન શકે કે " હું આત્મા છું" ખરી કટોકટીના સમયે તેમના મનમાં ભયાનક વિચારો ઊમટી પડશે અને પરિણામે આત્મહત્યા કરવાથી દેખીતી રીતે જ તેમન પ્રેતયોનિ ભોગવવી પડશે.

મનને ધીમે ધીમે તેની જૂની ટેવો અને કામનાઓથી વિમુખ કરવું જોઇએ. જો તમે એકાએક જ તેનાં આનંદનાં કેન્દ્રો કાપી નાખશો તો તે ગુંચવાઇ જશે. જે યુવાન સાધકો ખૂબ જ વૈરાગ્ય આચરે છે તેઓ આત્મહત્યા કરવા જેવું અધમ કાર્ય કરી બેસે છે તેનું આ જ કારણ છે. ધીરે ધીરે તમારે મનને ધ્યાનના અભ્યાસની તાલીમ આપવી જોઇએ અને આંતરિક સુખનો અનુભવ કરાવવો જોઇએ. આથી ધીમે ધીમે મન તેમની જૂની ટેવો અને કામનાઓ ત્યજી દેશે અને તમે સાચા વૈરાગ્યમાં સ્થિત થશો.

જેમ વિવેક વધુ કેળવશો તેમ વૈરાગ્ય વધુ પેદા થશે. આ સંસાર કેવળ આભાસ માત્ર અને દુઃખોથી ભરપૂર છે અને કેવળ બ્રહ્મ જ જ્ઞાન અને સુખથી પૂર્ણ એક માત્ર સત્ય છે એવી સમજ પેદા થવાથી, ધ્યાનના સતત અભ્યાસથી તથા આત્મ સાક્ષાત્કાર પામેલા સંત પુરુષોના લાંબા સમય સુધીના સમાગમથી જ અંતઃકરણના ઉપવનમાં વૈરાગ્યનું ફૂલ ખીલે છે. છેવટે આ સંસારના બધા પદાર્થો વૈરાગી મનુષ્યની દૃષ્ટિએ તુચ્છ અને નિરર્થક ભાસે છે. પછી ત્રણે લોકની સમૃદ્ધિ તેની સામે ધરવામાં આવે તો પણ તે પોતાનું નવું આધ્યાત્મિક જીવન નહિ છોડે.

જે ભોજનની જે વાનગીઓ થોડા સમય માટે તેમને સૌથી વધુ ભાવતી હોય તેવી વાનગીઓનો સાધકે સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઇએ અને તેમણે બધી જ ઇન્દ્રિયોને પૂર્ણ રીતે સંયમમાં લાવવી જોઇએ. તેમણે સદા સાદું જીવન જીવવું જોઇએ અને સાદો સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઇએ પણ તેઓએ વૈરાગ્યના અભિમાનના ગુલામ ન બનવું જોઇએ. વૈરાગ્ય તો માનસિક સ્થિતિ છે. વિષય પદાર્થોની આસક્તિમાંથી પોતાના ભક્તો મુક્ત થાય તે માટે પરમાત્મા તેમનામાં વૈરાગ્ય પ્રેરે છે.

તમે બધા મહાત્યાગી અને મહાભોગી બનો ! તમે બધા વૈરાગ્ય-અભિમાનના રોગથી મુક્ત બનો ! તમે બધા શાશ્વત અને સાચો પર વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરો ! ! તમે બધા કૈવલ્ય અથવા પૂર્ણત્વ પ્રાપ્ત કરો !!!

સાચો વૈરાગ્ય

એક વખત કાશીમાં એક સંન્યાસી રહેતા હતા. તેઓ એક મહાન તિતિક્ષુ હતા. તેઓ ઠંડી અને ગરમી સહન કરી શકતા હતા. ઉનાળાના બળબળતા બપોરે તેઓ તડકામાં ઊભા રહી શકતા અને શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં ગંગામાં પણ ઊભા રહી શકતા. લાકડાના ખાટલાનો તેમણે ત્યાગ કર્યો હતો અને તેઓ ઘાસની પથારી ઉપર જ સૂતા હતા.

એક વખત તેમને તેમના એક સેવક સાથે મસૂરી જવાનું થયું. ત્યાં તેમને સૂવા માટે લાકડાનો ખાટલો આપવામાં આવ્યો ત્યારે તેમણે તે સ્વીકારવાની સ્પષ્ટ ના પાડી અને ઘાસની પથારી જ લાવી આપવાનો આગ્રહ રાખ્યો. હવે તે સમયે ત્યાં વરસાદ પડતો હતો અને તેથી ઘાસ મેળવવું ખરેખર ખૂબ મુશ્કેલ હતુ; છતાં પણ સ્વામીજી મહારાજ માન્યા નહિ ત્યારે સેવકે નમ્રતા પૂર્વક કીધું કે મહારાજ તમે તો ખૂબ જ આગળ વધેલા સંન્યાસી મહાત્મા છો. તમારું શરીર લાકડાના ખાટલામાં સૂઇ રહે કે ઘાસની પથારીમાં, તમારે મન તો બંને એક જ હોવું જોઈએ. ત્યારે સ્વામીજીએ આજ્ઞા કરી કે ના, નહિ જ, મારે તો મારી હમેશની ઘાસની પથારી જ જોઇશે; કોઇ પણ ઉપાયે મારે માટે તે લઇ આવો જ.

વૈરાગ્ય પ્રત્યેની આસક્તિ એ વિષયો પ્રત્યેની આસક્તિ જેટલું જ મોટું દૂષણ છે. આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે વૈરાગ્ય એ એક સાધન છે, સાધ્ય નહિ. જીવન્મુક્ત યોગીને રાગ કે વિરાગ હોતા નથી. તેને તમે બટકું સૂકો રોટલો આપો તો પણ તેને સંતોષ થશે. તે વિષે તે જરાપણ ગણગણાટ નહિ કરે. જો તમે તેને ઉત્તમ મીઠાઈ, દૂધ કે ફળ આપશો તો પણ તે ના નહિ પાડે પરંતુ સુંદર ભોજનથી તે એકદમ આનંદિત નહિ થઈ જાય. તે હમેશાં પોતાના આત્મામાં જ મસ્ત હોય છે અને તેમાં જ આનંદ પામે છે. બાહ્ય પદાર્થોથી તે ખુશ થતો નથી. કોઇ પણ મનુષ્યે આત્મ-સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યો છે કે નહિ તેની આ જ કસોટી છે. સંસારી મનુષ્યને પોતાને મનગમતું ભોજન ન મળે તો તેને ખૂબ દુઃખ થાય છે અને જ્યારે તેને સ્વાદિષ્ઠ ભોજન મળે છે ત્યારે તે ખુશ ખુશ થઇ જાય છે. જ્યારે જીવન્મુક્તને બંનેમાં મનનુ સમત્વ હોય છે. તે ઇષ્ટ અને અનિષ્ટથી પર હોય છે.

રાજા જનકે શુકદેવની પરીક્ષા કરી હતી. કેટલાક દિવસ સુધી તેમને ભોજન વિના દરવાજા આગળ પડ્યા રહેવા દીધા છતાં તેઓ પ્રસન્ન હતા. પછી તેમને અંતઃપુરમાં લઈ જવામાં

આવ્યા જ્યાં રાણીઓએ તેમની ખૂબ સેવા કરી અને તેમને ભાતભાતનાં ભોજન પીરસ્યાં, છતાં તેઓ નિર્લેપ રહ્યા. આ છે જ્ઞાન.

આ ઉપરથી જોઇ શકીએ છીએ કે મસૂરીમાં ઘાસની પથારીનો આગ્રહ રાખનાર સ્વામીજીએ મનની સમતા પ્રાપ્ત કરી નથી, આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યો નથી. કેટલાંએ વર્ષોના આધ્યાત્મિક અભ્યાસ પછી પણ કેટલાંએ વર્ષોની આધ્યાત્મિક સાધના પછી પણ તેમને વૈરાગ્ય પ્રત્યે આસક્તિ હતી. દરેક પ્રકારની આસક્તિથી તેઓ સંપૂર્ણપણે મુક્ત નહોતા—કારણ તેઓ વૈરાગ્યથી આસક્ત હતા.

તેમણે સહજ અવસ્થા એટલે કે જે અવસ્થામાં સર્વ પ્રકારના પદાર્થો પ્રત્યે ઉદાસીનતા હોય અથવા જેમાં સુખ સગવડ કે કઠિનાઇ બંને પ્રત્યે સમત્વ હોય તેવી સ્થિતિ તેમણે પ્રાપ્ત કરી નથી.

યોગવાસિષ્ઠમાં કહ્યું છે કે જેને પદાર્થો પ્રત્યે મનની સમતા પ્રાપ્ત થઇ છે તેને મહાત્યાગી કે મહાભોગી કહેવાય છે. વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવો એ સહેલું છે પણ દરેક બાબતમાં મનનું સમત્વ જાળવી રાખવું એ ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

જે સંન્યાસીઓ લોકહિતાર્થે કામ કરતા હોય છે તેઓ કેટલાક સંકલ્પો કરે છે કે અમે આગગાડીમાં મુસાફરી નહિ કરીએ, અમે પગે ચાલીને જ યાત્રા કરીશું, અમે દૂધ ફળ વગેરે નહિ લઇએ અને ફાઉન્ટન પેન અને ઘડિયાળ નહિ વાપરીએ વગેરે આવા બધા સંકલ્પો ઇચ્છનીય નથી. આ વૈરાગ્યનું સાચું સ્વરૂપ કે સાચો સ્વભાવ નથી. તેઓને પણ વૈરાગ્ય પ્રત્યે આસક્તિ હોય છે. આ એક બીજા પ્રકારની ક્ષતિ છે. તેઓ સેવા કરવા માગે છે. જો તેઓ મોટરગાડી કે આગગાડીમાં મુસાફરી કરે, જો તેઓ શરીરને બળવાન અને તંદુરસ્ત રાખે તો તેઓ થોડા સમયમા વધુ સેવા કરી શકે છે જેઓ ઘણું લેખન કામ કરે છે તેઓ જો ફાઉન્ટન પેન વાપરે તો ઘણુ સારું કામ કરી શકે છે. મૂર્ખતા ઘણાં સ્વરૂપો ધારણ કરી શકે છે. આ એક પ્રકાર છે. તે ભણેલા માણસોને અને સંસ્કારી સાધકોને પણ નથી છોડતો.

કેટલાક સંન્યાસીઓ પ્રતિષ્ઠા અથવા કીર્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે વૈરાગ્યનુ આચરણ કરે છે. વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરે છે; પરંતુ સર્વાન્તર્યામી પરમાત્મા તો બધાના હેતુઓને જાણે છે. તમે તેને છેતરી શકશો નહિ.

જ્યારે કોઇ માણસ એકાંતમાં રહેતો હોય તો તેનામાં વૈરાગ્યની શક્તિ ક્યાં ? એકાંતમાં તો કોઇ પ્રલોભનો હોતા નથી. જ્યારે કોઇ માણસે કશું જ ત્યજ્યુ નથી, જ્યારે તેની પાસે

ત્યજવા માટે કશું નથી, જ્યારે તેણે સંસારના વિષય પદાર્થો ભોગવ્યા નથી, કે જ્યારે તેના મનમાં સંસારના વિષય પદાર્થો માટે આકર્ષણ નથી ત્યારે પછી ભલે તે શરીર ઉપર ગુણપાટની કફની અને હાથમાં કમંડળ ધારણ કરીને બાહ્યાડંબરથી એમ બતાવે કે પોતે વિરક્ત કે વૈરાગી છે, તો પણ તેનામાં વૈરાગ્યની શક્તિ ક્યાં ?

રાજા જનક રાજભોગો વચ્ચે રહેતા હતા. લોકોએ એક વખત દોડતા આવીને કહ્યું કે મિથિલા નગરીમાં આગ લાગી છે, છતાં જનક રાજા જરા પણ વિચલિત થયા નહોતા. આ છે સાચો વૈરાગ્ય. તે જ ખરેખર એક મહાન્ વિરક્ત કહી શકાય.

યુવાન સાધકોએ ખૂબ જ સાવચેત અને સાવધાન રહેવાની જરૂર છે તેઓએ મહાત્યાગી અને મહાભોગીની સ્વતંત્રતાનો લાભ નહિ ઉઠાવવો જોઇએ. આ તો કોઈ આગળ વધેલા અને સમદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત યોગી માટેનો જ માર્ગ છે. નવા સાધકોએ તો સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય અને વૈરાગ્યના તેમના સંકલ્પોને અક્ષરશઃ વળગી રહેવું જોઈએ. તમે બધા રાગ અને વૈરાગ્યનું અતિક્રમણ કરી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો ! તમે બધા વૈરાગ્યનો સાચો સ્વભાવ અને સ્વરૂપ સમજો. વૈરાગ્ય એ તો બેકાબૂ મનને કાબૂમાં લાવવા માટેની લગામ છે. પાકટ વૈરાગ્ય એટલે આત્મિક સુખ માટેની તીવ્ર આસક્તિ અને આત્મા સિવાય બીજી બધી બાબતો પ્રત્યે તીવ્ર અનાસક્તિ. જ્યારે કોઈ બ્રહ્માની સ્થિતિ અને સુખને ગાયના છાણ તુલ્ય ગણે ત્યારે જ સમજાય કે તેનામાં સાચો અને શાશ્વત વૈરાગ્ય પેદા થયો છે. ક્ષણિક અને ક્ષુલ્લક અનાસક્તિ એ સાચો વૈરાગ્ય નથી. તે સાધકને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવામાં મદદગાર થશે નહિ.

કોઇક કારણસર અમુક ખાસ પદાર્થો માટે અનાસક્તિ હોવી એ આજકાલ સામાન્ય છે; પરંતુ હંમેશ માટે અને બધા જ પદાર્થો માટે અનાસક્તિ હોય તો સાધકને આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે. ગુરુકૃપાથી તેમના પ્રત્યેની ભક્તિથી અને તેઓના ઉપદેશ પ્રમાણે આચરણ કરવાથી તમે સહેલાઇથી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

તમે શહેરની ઉચ્ચ સોસાયટીઓમાં સુંદર અને શણગારેલી ફેશનેબલ યુવતીઓ વચ્ચે ફરતા હોવા છતાં પણ મોહના શિકાર ન થઇ પડો તે જોજો. આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાનો સંકલ્પ કરો, તમોગુણ આપોઆપ જ અદૃશ્ય બની જશે.

ભક્તિ, વૈરાગ્ય અને આત્મજ્ઞાન એ મુક્તિ અથવા મોક્ષનાં ત્રણ સાધન છે વૈરાગ્ય એટલે કોઈ પણ પ્રકારની કામના રહિતપણું.

વૈરાગ્ય ઉપર પ્રકાશ

વૈરાગ્ય એ સત્ય અને અસત્ય, નિત્ય અને અનિત્ય, તત્ત્વ અને અતત્ત્વ વચ્ચે વિવેક કેળવવાથી પેદા થાય છે. અનેક પૂર્વ જન્મોમાં કરેલી નિષ્કામ સેવા, પૂજા, આરાધના અને ઇશ્વરકૃપાથી વિવેક ઉદ્ભવે છે. વિવેકમાંથી જન્મે છે વૈરાગ્ય. તેનાથી આધ્યાત્મિક શક્તિ મળે છે.

વૈરાગ્યમાં સ્થિત મનુષ્યને સંસાર માટે આસક્તિ હોતી નથી. તે સંસારને તણખલાની જેમ તુચ્છ ગણે છે; માટે વૈરાગ્ય એ સાધકોની સર્વોપરિ અખૂટ સંપત્તિ છે. વૈરાગ્યથી ચિત્તની એકાગ્રતા અથવા સમાધાન પેદા થાય છે અને તેમાંથી જન્મે છે જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ એટલે કે મુક્તિ અથવા મોક્ષની તીવ્ર ઝંખના.

રાગ એટલે વિષય પદાર્થો પ્રત્યેની આસક્તિ. જ્યાં જ્યાં સહેજ પણ સુખ અથવા આનંદ હોય છે ત્યાં ત્યાં રાગ હોય છે. જ્યાં જ્યાં સહેજ પણ દુઃખ હોય છે ત્યાં ત્યાં દ્વેષ હોય છે. રાગ અને દ્વેષ વાસ્તવમાં તો એક જ છે. મહર્ષિ પતંજલિના મત અનુસાર રાગ અને દ્વષ એ અગત્યના ક્લેશ છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા અથવા અહંકાર, રાગ–દ્વેષ, અભિનિવેષ યા જિજીવિષા આ પાંચ ક્લેશ છે. સૌ પ્રથમ છે અજ્ઞાન અથવા મૂળ અવિદ્યા. અવિદ્યામાંથી જન્મે છે અહંકાર અથવા અસ્મિતા અને અસ્મિતામાંથી જન્મે છે રાગ–દ્વેષ અને રાગદ્વેષથી આભનિવેશ અથવા જિજીવિષા જન્મે છે.

વૈરાગ્ય જુદી જુદી કક્ષાનો અથવા પ્રકારનો હોય છે. જેમ કે–મૃદુ, મધ્યમ અને તીવ્ર તીવ્ર વૈરાગ્ય જ સાધકને આ માર્ગે વળગી રહેવામાં મદદ કરશે. જો ૌરાગ્ય કેવળ સ્મશાન અથવા પ્રસવ વૈરાગ્યના જેવો મંદ પ્રકારનો હશે તો મન તેણે ત્યજી દીધેલા પદાર્થો ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની માત્ર રાહ જોઇને જ બેસી રહેલું હશે. આથી ઊલટું સાધકનું અધઃપતન થશે અને તે પહેલાં જેટલી ઊંચાઇએ પહોંચ્યો હશે તેટલે પણ ફરી પહોંચવામાં શક્તિમાન થશે નહિ. માટે સાધકે ખૂબ જ સાવધાન રહેવું જોઇએ. શરૂઆતમાં ભલે વૈરાગ્ય મંદ પ્રકારનો હોય પરંતુ સાધકે તેને પરિમિત બનાવવો જોઇએ. પછી તેને વિષય પદાર્થોની ખામીઓનાં દર્શન થતાં તેનામાં તીવ્ર વૈરાગ્ય પેદા થશે. વિષય સુખ એ સાચું સુખ નથી. તે ભ્રામક, ક્ષણિક અને અનિત્ય છે, તે દુઃખમય છે. માટે ફરી ફરીને વિષય સુખના દોષોનું દર્શન થતાં વરાગ્યનો ઉદય થશે. આ વૈરાગ્યને શાસ્ત્રોના અધ્યયનથી, સત્સંગથી, વિચારથી અને ચિંતનથી દૃઢ બનાવવો જોઇએ

નગ્નાવસ્થામાં રહેવું, લીમડાનાં પાન ખાવાં કે ગાયનું ઝરણું પીવું એ કાંઇ વૈરાગ્ય નથી. 'વિચાર, વિવેક અને ચિંતનથી જન્મે તે જ સાચો વૈરાગ્ય. આથી મન વિષય સુખોથી વિમુખ થાય છે અને દોરી જેવું પાતળું બને છે અને ત્યારે જ વૈરાગ્ય ટકે છે. ફરી ફરીને તમારે આંતરિક તપાસ કરવી પડશે. શારીરિક નગ્નતા અને આ બાહ્ય બાબતો એ સાચો વૈરાગ્ય

કહેવાતો નથી. આ બધા પદાર્થો આપણને શાશ્વત્ સુખ આપી શકતા નથી; ઊલટું તે તો આપણને દુઃખ અને વ્યગ્રતામાં ખેંચી જાય છે. સતત ચિંતનથી નિત્ય વૈરાગ્ય પેદા થાય છે; તે જ સાધકની સાચી સંપત્તિ છે. તેનાથી સાચી સાધના કરવામાં મદદ થાય છે. તેનાથી મન અંતર્મુખ બને છે. વૈરાગ્યથી મનની બહિર્મુખ પ્રવૃત્તિ રોકાય છે. જો કદાચ મન બાહ્ય પદાર્થો પાછળ દોડે તો તરત જ વૈરાગ્ય એ નિર્દેશ કરીને ચેતાવશે કે ત્યાં તો દુઃખ છે અને વિષય સુખો તો પુનર્જન્મ અને પ્રબળ પીડાનું મૂળ કારણ છે. આથી મન ખૂબ જ ડરી જાય છે અને ધીમે ધીમે તીવ્ર સાધનાથી તે સાચા, નિત્ય, પુષ્ટ અને તીવ્ર વૈરાગ્યમાં સ્થિત થાય છે.

વૈરાગ્યના પ્રકાર પણ છે–એક તો પરવૈરાગ્ય અને બીજો અપર વૈરાગ્ય. પરવૈરાગ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી આવે છે. આખું જગત પછી તેને તૃણવત્ લાગે છે. આ છે તીવ્ર આધ્યાત્મિક શક્તિ. તે જ પર વૈરાગ્ય.

વૈરાગ્ય વિના જરા પણ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થઈ શકે નહિ. વેદાંતમાં તે જ એક માત્ર મૂળભૂત આવશ્યક સાધના છે. જો તમારામાં વૈરાગ્ય હશે તો બીજા બધા ગુણો તમારામાં આપોઆપ જ આવી મળશે. મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે, "अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः" –એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મનનો નિરોધ કરી શકાય છે. અમરત્વના ઊંચા ધામમાં પહોંચવા માટે સાધક માટે આ બે પાંખો છે. ભગવાન્ શ્રી કૃષ્ણ પણ તે જ વાત કહે છે, "अभ्यासेन तु कौन्तेय, वैराग्येन च गृह्यते"–એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી, હે કૌન્તેય, તેને (મનને) કાબૂમાં લાવી શકાય છે. વૈરાગ્યથી મન અનાસક્ત બને છે. જે અનાસક્ત થઈને કામ કરે છે તેને કર્મ બંધન કર્તા થતાં નથી. માટે વૈરાગ્યનો આ સદ્ગુણ કેળવવો એ સાધકની પરમ ફરજ છે.

નિઃશંક, વૈરાગ્ય એક એવી માનસિક સ્થિતિ છે કે જેમાં મન વિષય સુખોની ખીણમાં દોડતું નથી. વૈરાગ્યથી તે આત્મા અને પરમાત્મા તરફ દોડે છે. રાણી ચુડાલાઈ રાજ્ય કરતી હતી છતાં તેનામાં (સંપૂર્ણ) પર વૈરાગ્ય હતો. સંસારના પ્રલોભનોની વચ્ચે પણ તેનામાં વિચાર અને જ્ઞાનના કારણે માનસિક વૈરાગ્ય હતો. તેથી આકર્ષક સંસારી પદાર્થોની તેના મન પર કશી અસર થતી નહોતી. જ્યારે તેના પતિ શિખિધ્વજ રાજ્યનો ત્યાગ કરીને જંગલમાં ગયા હતા છતાં તેમનામાં વૈરાગ્ય દૃઢ થયો નહોતો– કારણ કે તેમને તેમના શરીર માટે, અરે! તેમના કમંડળ માટે પણ આસક્તિ હતી.

તમે એક વૈરાગીને જુઓ. તેણે આખાં શરીરે ભસ્મ ચોળેલી હશે પરંતુ જો તે તમને બીજા કોઈ વૈરાગીને એક રૂપિયો આપતાં જોઈ જશે તો તે તમારી સાથે ઝઘડો કરવા તૈયાર થઈ જશે. આવી છે તેના મનની સ્થિતિ. તેથી બાહ્ય દેખાવ ઉપરથી કહી ન શકાય કે અમુક

વ્યક્તિમાં વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્ય તો માનસિક સ્થિતિ છે. તે જોઈ શકાતી નથી. શ્રી રામાનુજ આવા અંતિમ પ્રકારના કમર સુધી કફની પહેરતા વૈરાગી નહોતા. તે વૈભવમાં રહેતા હોવા છતાં પણ તેમનું મન દુષિત થયુ નહોતું. તેમનામાં તો વિવેકજન્ય વૈરાગ્ય–સંપૂર્ણ અનાસક્તિ યુક્ત માનસિક સ્થિતિ હતી.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે કે હું પણ આવા અંતિમ પ્રકારના વૈરાગ્યનો સન્યાસનો હિમાયતિ નથી.

कर्षयन्तः शरीरस्थं भूतग्राममचेतसः ।
मांचैवान्तःशरीरस्थंतान्विद्ध्यासुरनिश्चयान ॥ (૧૭–૬)

"તેઓ શરીરનાં બધાં જ તત્ત્વો ને દારુણ દુ:ખ દે છે અને તે રીતે તેમના શરીરમાં રહેલા 'મને' પણ દુઃખ પહોંચાડે છે." ભગવાન બુદ્ધે પણ શરૂઆતમાં શરીરને ખૂબ કષ્ટ પહોંચાડયું હતું. પણ પાછળથી તેમણે જાણ્યું કે તેથી કંઇ ખાસ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થઇ નથી અને તેથી તેઓ સોનેરી 'મધ્યમ માર્ગ' ઉપર આવ્યા. માટે આપણે પણ હમેશાં મધ્યમ માર્ગે જ જવું જોઈએ. આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે આ શરીર એક સાધન છે. તમારે શરીરને વધારે કષ્ટ નહિ દેવું જોઇએ. શરીર માટે જે કંઈ જરૂરી હોય તે તમારે લેવું જોઇએ. શરીરને અતિશય ઠંડીમાં ખુલ્લું રાખવું ન જોઇએ. પરમાત્માએ આપણને સામાન્ય બુદ્ધિ આપી છે તેથી તમારે 'સામાન્ય બુદ્ધિની સાધના' કરવી જોઇએ. સારો અને પોષક ખોરાક લેવામાં કશો વાંધો નથી. દરેક માણસનું શારીરિક બંધારણ અને તેની શારીરિક પ્રકૃતિ અલગ અલગ હોય છે, તેથી તમારી સાધનામાં તમારી સામાન્ય બુદ્ધિ અથવા સમજનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જો તમારું શરીર નબળું હોય અને તમે એકધારા એક આસનમાં લાંબો સમય બેસી ન શકતા હો તો તમારે ચ્યવનપ્રાશ લેવો જોઇએ અથવા થોડાં ફળ ખાવાં જોઇએ. આંતરિકરીતે તમારામાં તીવ્ર વૈરાગ્ય હોવો જોઇએ અને સાથે સાથે બાહ્ય રીતે તમારે મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઇએ.

ઘણીવાર સાધકો કહે છે, "મે છત્રીનો ત્યાગ કર્યો છે, હું એક ટંક ભોજન લઉં છું, મેં પહેરણનો ત્યાગ કર્યો છે, મેં સ્વેટર છોડી દીધું છે, મેં જોડા છોડી દીધા છે. હું ફકત દાળ–રોટલી ઉપર જીવું છું." આ રીતે તેમની સાધના "મેં છોડી દીધું છે"–માં જ આવી જાય છે. સાચી આધ્યાત્મિક જિંદગીમાં આવું કશું ત્યજી દેવાનું કે ગ્રહણ કરવાનું હોતું નથી. મુખ્ય વાત અને એક જ વાત એ છે કે તમારે મનને જરા પણ છૂટ આપવી જોઇએ નહિ. જો સવારમાં તમને ખૂબ ભૂખ લાગી હોય તો એક બે ભાખરી અને પ્યાલો દૂધ લો. વૈરાગ્ય તો માનસિક સ્થિતિ છે પણ જો તમે મનને છૂટ આપશો કે તેને ઢીલુ મૂકશો તો તે તમને પાડી દેશે. માટે હમેશાં સાવધ રહો અને સદા સજાગ રહો.

અત્યારે ગંગોત્રીમાં સ્વામી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી છે. તેઓ એક મહાન વૈરાગી છે. છેલ્લાં કેટલાંએ વર્ષોથી તેઓ બરફમય પ્રદેશમાં વગર કપડે રહે છે અને કેટલીકવાર તો બરફ ઉપર સૂઈ પણ જાય છે. શ્રી રાયબહાદુર મોદીએ તેમનું સુંદર વર્ણન કર્યું હતું. તેમને તેઓ એક આશ્ચર્યકારક વ્યક્તિ લાગ્યા અને તેઓએ તેમને ગુરુ માન્યા.

અવધૂત કેશવાનંદ એક બીજા વૈરાગી છે. તેઓ ઋષિકેશમાં રહેતા હતા. શ્રી માલવિયાજીને તેમના પ્રત્યે ખૂબ જ સદ્ભાવ હતો. એકવાર શ્રી માલવિયાજી તેમને પોતાની સાથે મસૂરી લઇ ગયા; ત્યાં તેઓએ ધાબળા ઉપર સૂવાની ના પાડી અને વરસાદ વરસતો હતો છતાં પોતાની હંમેશની ટેવ મુજબ ઘાસ ઉપર જ સૂઈ ગયા, તેઓ પણ વૈરાગી હતા. વૈરાગીઓનો પોતાનો એક સંપ્રદાય છે. આપણા રામકુમાર પણ આવા જ વૈરાગી સંપ્રદાયના છે. તેઓ શરીરે રાખ ચોળીને વાળને સોનેરી જેવા બનાવે છે અને કમરે જાડુ દોરડું બાંધે છે. આ છે વૈરાગ્ય-સંપ્રદાય લક્ષ્મણ ઝૂલામાં એક સંન્યાસી છે તેઓ પંચાગ્નિ તપ કરે છે.

બીજા એક મહાન વૈરાગી છે સેન્દ મંગલમ્ બ્રહ્મેન્દ્ર સ્વામી. તેઓ ગૌમુખ-વૃત્તિ ઉપર જીવતા હતા. તેઓ બીજા લોકો જમીને જે પતરાળાં ફેંકી દે તેમાં જે ખોરાક છંડાએલો હોય તેના ઉપર જીવે છે. અવધૂતો નગ્ન રહે છે. તેઓને કપડાં કે ઘરબાર હોતાં નથી જેણે પોતાના મનમાંથી વાસનાઓને દૂર કરી છે તે જ સાચો વૈરાગી જ્યારે બધી જ વાસનાઓનો ક્ષય થાય ત્યારે 'મનોલય' થાય છે બ્રહ્મેન્દ્ર સ્વામી ખૂબ જ કઠોર જીવન જીવતા હતા તેઓ પૂર્ણ બોધના અને સ્વામી કૃષ્ણાનંદના ગુરુ હતા એક વખત તેમના આશ્રમમાં ખૂબ સરસ રસોઇ બનાવવામાં આવી ત્યારે તેઓએ બધી જ રસોઈ ગાયોને પીરસી દેવાનો આદેશ આપ્યો. તેઓ કડક કસોટી કરતા. શંકરાનંદ પણ તેમના જ શિષ્ય છે. તેમનું શરીર બહુ જ સુદૃઢ છે અને તેઓ પણ ઘણું કઠોર જીવન જીવતા.

દરેકે પોતાના શરીરના બંધારણ અને શક્તિ પ્રમાણે સાધના કરવી જોઇએ એક જે કરે તે બીજાને અનુકૂળ ન પણ થાય.

બીજા એક વૈરાગી નારાયણ સ્વામી સ્વર્ગાશ્રમમાં રહેતા હતા. તેઓ કેટલોક સમય કેવળ દૂધ લેતા તો કેટલોક સમય કેવળ દાળ લેતા. ધાબળા તરીકે તેમની પાસે કેવળ બે પડ ઘાસ હતું. તેઓ કદી ધાબળો વાપરતા નહિ. જો કે ખરી બુદ્ધિશાળી રીત એ છે કે ઘાસને બદલે એક નાનો ધાબળો વાપરવો જોઇએ. વૈરાગ્યની જરૂર છે, પરંતુ તેના અતિરેકથી શરીર ક્ષીણ થઇ જાય છે તમારી સાધનામાં આથી પ્રગતિ નહિ થાય. માટે તમારી સામાન્ય બુદ્ધિ વાપરો. આ છે મારો સિદ્ધાંત. જો તેઓ દહીં અને ભીંડા લે તો તેમના શરીરની ચરબી ઘટાડી

શકે છે અને આખું શરીર તેમના સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવે છે. તેઓ એક મહાન વૈરાગી છે. બીજા પણ ઘણા વૈરાગીઓ છે.. સાધનામાં વૈરાગ્ય ખૂબ જ મદદગાર છે.

વૈરાગ્ય કેવી રીતે કેળવવો? વિષય જીવનનાં દુઃખ અને દોષો જોવાથી તથા વૈરાગ્ય વિષેનાં પુસ્તકોનું, સંતપુરુષોનાં જીવન ચરિત્રોનું, ભર્તૃહરિના વૈરાગ્ય શતકનું અને યોગ વાસિષ્ઠના વૈરાગ્ય પ્રકરણનું અધ્યન કરવાથી વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આ અધ્યયનથી મોક્ષ માટેની તમારી ઉત્કંઠા અને આધ્યાત્મિક જીવન વિષે તમારી દૃઢ માન્યતા અથવા વિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ થશે. શ્રી રામચંદ્ર લાલસા, ધન-સમૃદ્ધિ, જન્મ અને બાળપણનાં દુઃખો વગેરેની ભયાનક અસરોનું વર્ણન કરે છે. યોગ વાસિષ્ઠના વૈરાગ્ય પ્રકરણમાં સુંદર વર્ણન આપ્યું છે. દરેકે તે વાંચવું જ જોઇએ. દરેકે વૈરાગ્ય વિષેનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો જ જોઇએ. આગળ વધેલા વિદ્યાર્થીઓએ એમ ન માની લેવું જોઇએ કે અમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેથી અમારે હવે વૈરાગ્ય વિષેના પુસ્તકોનુ અધ્યયન કરવાની કશી જરૂર નથી આ પુસ્તકો તો નવા શિખાઉ, મધ્યમ કક્ષાના અને ઉચ્ચ કક્ષાના એમ બધા જ સાધકો માટે ખૂબ જ અગત્યનાં છે. તમારે "વૈરાગ્ય માળા" અને "વૈરાગ્ય પ્રાપ્તિ" જેવાં પુસ્તકો વાંચવાં જોઇએ. જો તમે વૈરાગ્યમાં સ્થિત થયા હો તો સમાધિનું સર્વોપરિ સ્વરૂપ, ઋતંભરાપ્રજ્ઞાનું સહેલાઇથી નિર્માણ થઇ શકશે. જો તમે કેટલાક શ્લોકો યાદ રાખી શકો તો તેથી તમને ઘણો ફાયદો થશે. ગીતામાં આ શ્લોકો છે. "अनित्यम् असुखम् दुःखालयम् अशाश्वतम्" આંખનાં બસો દર્દો છે. આખા શરીરનાં તો પચાસ હજાર કરતાં પણ વધુ દર્દો છે; જે શરીરનું આપણે આટલું બધું પૂજન કરીએ છીએ, જેનું આટલું બધું સન્માન કરીએ છીએ, તે શરીર તો વ્યાધિ-મંદિર છે "येहि संस्पर्शजा भोगा, दुःख योनय एव ते" દરરોજ સવારમાં તમારે આ શ્લોકોનો પાઠ કરવો જોઇએ તે પછી તમારે ધ્યાનમાં બેસવું જોઇએ.

इन्द्रियार्थेषु वैराग्यम्, अनहंकार एव च ।
जन्ममृत्यु जरा व्याधि दुःख दोषानुदर्शनम् ॥ (૧૩-૮)

જન્મ દુઃખમય છે. મૃત્યુ દુઃખમય છે. વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખમય છે. રોગ દુઃખમય છે. આ શ્લોક ઉપર વારંવાર તમારે ધ્યાન કરવું જોઇએ. જો તમારામાં વૈરાગ્ય આવે તો તમારી સાધના પૂરી થઇ જાણજો. यत्तदग्रे अमृतमिव परिणामे विषोपमम्। શરૂઆતમાં વિષય સુખો અમૃત જેવાં ભાસે છે પરંતુ અંતે તો તેઓ ઝેર જેવાં જ છે. ખાંડનું અતિશય સેવન કરવાથી મધુપ્રમેહ થાય છે વધુ માંસભક્ષણ કરવાથી પેશાબમાં આલ્બ્યુમીન જાય છે. ઘણાં ચલચિત્રો જોવાથી મોતિયો આવે છે. અતિશય વિષય સુખથી નબળાઇ અને નપુંસકતા આવે છે.

जन्म दुखं, जरा दुखं, जाया दुखं पुनः पुनः ।
संसार सागरं दुःखं, तस्मात् जाग्रत जाग्रत ॥

જન્મ દુઃખ છે, વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખ છે, પત્ની દુઃખ છે. સંસાર સાગર પણ દુઃખ છે. સંસાર સાગર તો દુઃખોનો સાગર છે. માટે જાગો. જાગો.

माता नास्ति, पिता नास्ति, नास्ति बन्धुः सहोदरः ।
अर्थं नास्ति गृहं नास्ति, तस्मात् जाग्रत जाग्रत ॥

આ છે અજાતવાદ मातृ देवो भव. पितृ देवो भव. વગેરે તો જેમનામાં વૈરાગ્ય નથી તેઓને માટે છે; પરંતુ જ્યારે વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે ત્યારે તો माता नास्ति. पिता नास्ति—નથી માતા કે નથી પિતા, નથી ભાઇ કે નથી સહોદર. નથી ધન કે નથી ઘર. માટે જાગો यदहरेव विरजत तदहरेव प्रव्रजेत । જે ક્ષણે વૈરાગ્યનો ઉદય થાય તે જ ક્ષણે સંસારનો ત્યાગ કરો અને શિવરાત્રિ પહેલાં આનંદ કુટીર આવતા રહેો

आशया बध्यते लोको कर्मणा बहु चिन्तया ।
आयुः क्षीणम् न जानाति, तस्मात् जाग्रत जाग्रत ॥

મન હજારો બંધનોથી, આશાઓથી, કામનાઓથી અને ચિંતાઓથી બધાએલું છે પણ તે જાણતું નથી કે આયુષ્ય ક્ષીણ થતું જાય છે. જીવન આગળ વધે છે તેમ જિંદગી ટૂંકી થાય છે માટે જાગો. જાગો.

"वैराग्य डिंडिम" એ સાધક માટે ખૂબ જ મદદગાર છે. પતંજલિ મહર્ષિ કહે છે, "सर्वं दुखं विवेकिनः ।" માત્ર વિવેકી અથવા જ્ઞાનીને મન જ બધું દુઃખમય છે. રસાસ્વાદ પણ તેને અડચણરૂપ છે. પોતે આત્મસાક્ષાત્કાર સાધ્યો છે તેમ માનીને તે ખોટો સંતોષ માને છે અને સાધના બંધ કરી દે છે. કેવળ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં જ સૌથી મોટું સુખ રહેલું છે. બીજા બધા સંતોષ તો દુઃખજનક છે. માટે આપણે આ બધાં દુઃખોનું સ્મરણ કરીએ અને વિવેક તથા વિચારજન્ય સાચો પર વૈરાગ્ય કેળવીએ. જો આમ નહિ થાય તો તમે અર્ધદગ્ધ સાધક બનશો.

વૈરાગ્યનો અર્થ એ નહિ કે તમારે સ્વેટર ન પહેરવું. "સામાન્ય બુદ્ધિની સાધના" ખૂબ જ જરૂરી છે. ડાક્તર કહેશે કે આ ન લેશો ને તે ન લેશો; પરંતુ તમને કોઇ ખાસ વસ્તુ પ્રત્યે રુચિ હોય તો તમે જરૂર તે લો. તમારા મનોવેગો બહુ મોટેથી બોલે છે. તે તમારા માર્ગદર્શક છે ડાક્તર ભલે તમને કહે કે તમે દૂધી ન ખાશો પરંતુ તમે તે ખાશો કારણ કે તમે જાણો છો કે તેનાથી તમને શક્તિ અને તુષ્ટિ મળે છે

વૈરાગ્ય એકમાત્ર સાધન છે; બીજી બધી બાબતો નહિ. જો તમારામાં વૈરાગ્ય પેદા થશે તો બીજી બધી વસ્તુઓ તમને આવી મળશે—જેમકે મનોનાશ, તત્ત્વજ્ઞાન વગેરે.

પરમાત્મા તમને પર વૈરાગ્ય અર્પો! તમે બધા વૈરાગ્યમાં સ્થિત થાઓ જેનું સ્વરૂપ સંન્યાસ છે, જેનું સ્વરૂપ નિવૃત્તિ છે તેવા પોતાના આત્મસ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત થવા માટે બધા જ સાધકો માટે પર વૈરાગ્ય જ એક માત્ર આવશ્યક અને મૂળભૂત સાધન છે.

આવો, જુઓ અને સાંભળો અમરતાના ધામનો એક માર્ગ છે પરમ સુખનો એક માર્ગ છે. તુરીયાવસ્થા અથવા ચતુર્થ અવસ્થા (સ્વપ્ન, જાગ્રત, સુષુપ્તિ અને તુરીયા)નો એક માર્ગ છે. ચતુર્થ પરિમાણનો એક માર્ગ છે. આ માર્ગને અનુસરો. આ માર્ગ છે વૈરાગ્ય શુદ્ધિ, સેવા, પ્રેમ, દાન, ધ્યાન, આત્મસાક્ષાત્કાર. ભલા બનો. ભલું કરો. દયાળુ બનો.

વૈરાગ્ય પ્રશ્નોત્તરી

મોક્ષપ્રિયે કહ્યું, "હે ગુરુદેવ! મને વૈરાગ્ય વિશે ઉપદેશ આપો"

ગુરુજીએ કહ્યું, "હે વ્હાલા મોક્ષપ્રિય, વૈરાગ્ય એટલે અનાસક્તિ. કામના રહિતપણું. સમાધિ અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે વૈરાગ્ય એક અગત્યનો સદ્ગુણ અથવા સાધન છે વૈરાગ્ય એ રાગ અથવા આસક્તિનું વિરુદ્ધ. રાગથી મનુષ્ય સંસારનાં બંધનમાં પડે છે; વૈરાગ્ય મનુષ્યને સંસારના બંધનમાંથી મુક્ત કરે છે. વિષયી જીવનનાં દુઃખો – જેમકે જન્મ, મૃત્યુ તથા તેનાં બીજાં આનુષંગિક દુષણો વૃદ્ધાવસ્થા, ક્ષય, દર્દ, ભય, ચિંતા, દુઃખ વગેરે જુઓ. ધીમે ધીમે મનમાં વૈરાગ્યનો ઉદય થશે. સત્ય અને અસત્યના વિવેકથી જન્મેલો વૈરાગ્ય તમારી સાધનામાં મદદગાર થશે અને કાયમી ટકશે. નિરાશા, નુકસાન અને સંબંધીના મૃત્યુથી જન્મેલો કારણ વૈરાગ્ય ક્ષણિક હશે અને તે ગમે તે સમયે છોડી જશે. એક વખતે તજેલા વિષય પદાર્થો ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની તકમાં જ તે હશે. તે ઇથર, એમોનિયા કે કલોરોફોર્મની જેમ સહેલાઇથી બાષ્પીભવન પામે તેવો છે. ધન એ જ દુઃખનુ મૂળ છે. તેનો સ્વભાવ ક્ષણિક છે. કામનાની આગ માણસને સળગાવે છે. આ શરીર રોગો અને અશુદ્ધિઓનું ધામ છે. યુવાની તો ફૂલની જેમ સહેલાઇથી કરમાઇ જાય તેવી વીજળીની જેમ તત્ક્ષણ લુપ્ત થઇ જાય તેવી ચંચળ છે. આ સંસારમાં પ્રત્યેક વસ્તુ ક્ષણિક છે. વૈરાગ્ય સર્વોપરિ અખૂટ સંપત્તિ છે. વૈરાગીને મન આખો સંસાર તૃણવત્ છે. સંતો અને યોગીઓના સમાગમમાં એકાંતમાં રહો. વૈરાગ્યમાળાનું વારંવાર અધ્યયન કરો. ધીમે ધીમે તમારામાં વૈરાગ્ય પેદા થશે."

મોક્ષપ્રિય :– "વૈરાગ્યનો સ્વભાવ કેવો છે?"

ગુરુ :– "સાચો વૈરાગ્ય જીવનમાં અસફળતા પ્રાપ્ત કરવાથી નથી આવતો પણ તે તો વિવેકજન્ય છે. સાચો વૈરાગ્ય પદાર્થોની ક્ષણિકતાના અને વિષય પદાર્થોમાં સુખ નથી તેવા જ્ઞાન અથવા અનુભવનું અને સત્ય અને આભાસના તફાવતના જ્ઞાનનું પરિણામ છે. વૈરાગ્ય છેક મહાન અદ્‌ભુત પ્રાદુર્ભાવ સમાન બ્રહ્મલોક સુધી પહોંચી જાય છે અને છેવટે તેને પણ એક સૂકા તણખલાની જેમ છોડી દે છે. બીજી રીતે કહીએ તો જે કાંઇ પાર્થિવ છે તે સઘળી બાબતો પ્રત્યે અરુચિ."

"વૈરાગ્ય એટલે અનાસક્તિ, નિસ્પૃહતા અથવા વાસનારહિતપણું. વૈરાગ્ય મનુષ્યને સંસારના બંધનમાંથી મુક્ત કરે છે. કારણ વૈરાગ્ય અને વિવેકજન્ય વૈરાગ્ય વચ્ચેનો તફાવત સમજો. વિષયી જીવન, ધન–સંપત્તિ અને કામનાઓની ખામીઓનું નિરીક્ષણ કરો સંતોના સમાગમમાં રહો. વૈરાગ્ય એ શ્રેષ્ઠ સદ્‌ગુણ છે."

વૈરાગ્ય વિના આધ્યાત્મિક પ્રગતિ રજ માત્ર પણ શક્ય નથી. જો વૈરાગ્ય નહિ હોય તો શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન છિદ્રોમાંથી શકિતનું સ્ખલન થશે; ગમે તેટલી સાધના કરવા છતાં પણ યોગની નિસરણીનાં પગથિયાં ચઢી શકાશે નહિ. હે મોક્ષ પ્રિય! સર્વ દિવ્ય સદ્‌ગુણોમાં વૈરાગ્ય સર્વશ્રેષ્ઠ છે. વૈરાગ્ય એ શાશ્વત જ્ઞાન અથવા નિર્વિકલ્પ સમાધિની સ્થિતિના શિખરે તમને લઇ જવા માટેની એક માત્ર સાધના છે. વધુમાં વધુ વૈરાગ્ય કેળવો. સદા જાગ્રત રહો. તમે જીવન્મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી છે તેવા ખોટા ખ્યાલમાં પડીને તમારા મનને જરા પણ ઢીલું ન પડવા દો. જો તેમ થશે તો તમારી ભયંકર નિરાશાજનક અધોગતિ થશે અને તમે ફરી કદી ઊભા નહિ થઇ શકો. સાવધાન! સાવધાન! સાવધાન! સાંસારિકતાની સંગતિ ત્યજી દો વૈરાગ્ય કેળવો!

ષટ્‌સંપદ

યોગ સાધનમાં ષટસંપદનું મહત્ત્વ

સાધન ચતુષ્ટય પૈકી 'વૈરાગ્ય વિષે ચર્ચા કર્યા પછી હવે આપણે સાધકે પ્રાપ્ત કરવાના છ સ્પષ્ટ ગુણો વિષે વિચાર કરીએ. આધ્યાત્મિક માર્ગે સાધન ચતુષ્ટયનાં સાધનોના ક્રમની સુંદર અને યોગ્ય વિશષ્ટિતા છે. સૌ પ્રથમ જ્યારે વિવેકનો ઉદય થાય છે ત્યારે જ તમારા જીવનમાં જાગૃતિનુ પ્રથમ કિરણ પ્રગટે છે. વિવેક વિનાનો મનુષ્ય દેખીતા ઉજળા જીવનમાં કેવળ જંગલી જીવન જીવે છે. તેણે માનવ જીવનનો સાચો અર્થ જાણ્યો નથી અને તેથી તે તેના (એટલે કે માનવ જીવનના) અસ્તિત્વના સાચા હેતુ પ્રત્યે જાગ્રત નથી થયો. વિવેક આત્માને જાગૃતિની પ્રથમ પ્રેરણા આપે છે. તે ક્ષણિક સંસારના વિષય પદાર્થોના સાચા રહસ્ય પ્રત્યે તમારી આંખો ઉઘાડે છે. વિવેક પછી વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે. વૈરાગ્ય ક્ષણિક અને નાશવંત વિષય પદાર્થો પ્રત્યે તમને વિમુખ થવા પ્રેરણા આપે છે. વિષયો પ્રત્યે તમારામાં અરુચિ પેદા થાય છે અને પરિણામે મન ભાસમાન પદાર્થોથી પર

બીજી કોઇ વસ્તુ શોધવા મથે છે. વૈરાગ્ય અને અરુચિની આ નવી સ્થિતિની સાથે પોતાની બધી જ મૂળ નબળાઇઓ, વિષય પદાર્થો માટેની અભિરુચિ અને સંસારના વિષય પદાર્થોનાં પ્રલોભનો અને વાસનાના આવેગોને તાબે થવાની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિવાળું મન સહ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ સમય સંક્રમણ અથવા પરિવર્તનનો છે અને તે અનેક ભૂલો પીછે હઠ અને તેનાથી ઉદ્ભવતા દુઃખ અને કષ્ટમય મુશ્કેલીઓનો સમય છે આવા કટોકટીના સમયે વિવેકને સ્થિર કરવાની અને વૈરાગ્યને દૃઢ અને સબળ કરવાની જરૂર છે. તેમને પુરાણી શક્તિશાળી વાસનાઓ અને સંસ્કારોના હુમલા સામે ટક્કર લેવા માટે દૃઢ અને પ્રતિકારક બનાવવાની જરૂર છે. સાધક ઉપર આક્રમણ કરતાં પ્રલોભનો અને કસોટીઓની સામે તેણે સુસજ્જ થઇને દૃઢતા પૂર્વક ઊભા રહેવું પડશે. તે માટે આંતરિક શકિત પેદા કરવી પડશે. વ્યક્તિત્વ સુદૃઢ કરવું પડશે.

સાધન ચતુષ્ટયનું આ ત્રીજું અંગ, ષટ્સંપદ્ આંતરિક શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે આ ષટ્સંપત્તિ સાધકને વીરત્વપૂર્ણ ઢાંચામાં ઢળવામાં મદદ કરે છે; તે જિજ્ઞાસુના સ્વભાવમાં દૃઢતા પેદા કરે છે. ષટ્સંપદ્ સમતોલન લાવી સાધકના વ્યક્તિત્વને સમતોલ બનાવે છે; ચંચળ ઇંદ્રિયોને કાબૂમાં રાખે છે, માનસિક અને શારીરિક સહનશક્તિ પેદા કરે છે, મનનાં બહિર્ગામી લક્ષણો અને વૃત્તિઓને રોકે છે, આંતરિક આધ્યાત્મિક લક્ષ્ય તરફ મનને અંતર્મુખ બનાવે છે, તેને દૃઢ વિશ્વાસમાં સ્થિત કરે છે અને એ રીતે તમારા ધ્યેય અને લક્ષ્ય ઉપર વિચાર કરવાની અને તેને વળગી રહેવાની મનની એકાત્મતા અને એકાગ્રતાની નિરપેક્ષ સ્થિતિ પેદા કરી ષટ્સંપત્તિ તમને સબળ બનાવે છે અને તમારામાં વિવેક અને વૈરાગ્યને એટલાં દૃઢ બનાવે છે કે સંસારના વિષય પદાર્થો તેના ઉપર હુમલો કરી શકતાં નથી. આવા અધિકારી સાધકમાં-વિવેક, વૈરાગ્ય અને ષટ્સંપદ્ પ્રાપ્ત સાધકમાં સર્વોપરિ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર આકાંક્ષાની આગ પ્રબળતા પૂર્વક પ્રગટી ઊઠે છે.

૧. શમ.

શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા અને સમાધાન આ છે ષટ્ સંપત્તિઓ. હવે આપણે તેમના વિષે વિગતવાર વિચાર કરીએ. સૌ પ્રથમ છે શમ. આ છએ સંપત્તિઓને એક સાધન તરીકે ગણવામાં આવે છે કારણ કે તે છએની ગણતરી માનસિક સંયમ અને શિસ્ત લાવવા માટે થાય છે. માનસિક સંયમ અને માનસિક શિસ્ત વિના ધારણા અથવા એકાગ્રતા અને ધ્યાન શકય જ નથી. આ અભ્યાસ વાસ્તવમાં રાજયોગ સાધનાનાં અંગો છે.

શમ એટલે વાસનાઓ દૂર થતાં ઉદ્ભવતી મનની શાંતિ અથવા પ્રશાંતતા. મનને હૃદય ગુહામાં રાખવામાં આવે છે અને તેને ઇન્દ્રિયો સાથે મળવા દેવામાં કે બહાર વિષય પદાર્થોમાં ભટકવા દેવામાં આવતું નથી. મનને તેના ઉદ્ગમ સ્થાનમાં જ સ્થિર કરવામાં આવે છે. સાધક

માટે મનની પ્રશાંતતા અને પ્રસન્નતા ખૂબ જ અગત્યનો ગુણ અથવા લાયકાત છે, જો કે તે પ્રાપ્ત કરવો તેટલો જ મુશ્કેલ છે પરંતુ ગમે તે ભોગે સાધકે તે પ્રાપ્ત કરવો જ જોઇએ. તે માટે લાંબા સતત અભ્યાસની અપેક્ષા રહે છે. મન છે પાંચે કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું સેના-નાયક. જો સેનાપતિને સૌ પ્રથમ વશ કરવામાં આવે તો તેના આ દસે સિપાઇઓને સહેલાઇથી જીતી શકાય છે. જ્યાં સુધી મનને સંયમમાં ન લાવી શકાય ત્યાં સુધી ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ સંપૂર્ણ થઇ શકે નહિ. જો સાધક શમમાં સ્થિત થાય તો દમ અથવા ઇન્દ્રિય નિગ્રહ આપો-આપ આવી જશે. મનની મદદ કે સહકાર વિના કોઈ ઇન્દ્રિય કામ કરી શકતી નથી.

પ્રશાંતતા અથવા શાંતિ એટલે પ્રશાંત અથવા શાંત બનવાની સ્થિતિ; પ્રશાંતતા એટલે મનની સંપૂર્ણ શાંતિ. શાંતિ એટલે પ્રકૃતિ અથવા સ્વભાવની સમાનતા. શાંતિ એટલે મનની નિશ્ચલ સ્થિતિ. શાંત મન ક્ષોભ રહિત હોય છે. કેવળ શાંત મનમાં જ દિવ્ય પ્રકાશ પ્રગટે છે. જ્યારે તમે બધી કામનાઓ અને તૃષ્ણાઓ ક્ષીણ કરી નાખો ત્યારે જ શાંતિ પેદા થાય છે. કામનાઓ અને તૃષ્ણાઓ મનને અશાંત અને ચંચળ બનાવે છે. જો તમે શાંત હો તો તે તમારામાં રહેલી મહાન સત્તા અને શક્તિનું દર્શન છે.

ઉતાવળ કરશો નહિ, ચિંતા કરશો નહિ, શોચ કરશો નહિ. ઉત્સુક થશો નહિ કે ધૂંઆ પૂંઆ થશો નહિ. સહુ જ ગુસ્સાને અને તમારી પ્રકૃતિને કાબૂમાં રાખો. સંતુષ્ટ બનો. મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. દરરોજ પ્રાર્થના, જપ અને અભ્યાસ કરો. તમને શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. શાંતિ એકાદ બે દિવસમાં કે અઠવાડિયામાં આવતી નથી આ મૂળભૂત દિવ્ય ગુણ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે લાંબા સમય સુધી સખત પરિશ્રમ કરવો પડશે. જ્ઞાનયોગના સાધન ચતુષ્ટય પૈકી ષટ્સંપદ્માં શાંતિ અથવા શમ સર્વોપરિ સદ્ગુણ છે. પ્રશાંત બનો. તમે સર્વવ્યાપક અમર આત્મા છો તેના ઉપર ધ્યાન કરો અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરો.

૨ દમ

ષટ્સંપદ્મા બીજો ગુણ છે દમ. દમ એટલે ઇન્દ્રિય–સંયમ. કઠોર અને મૂર્ખતાપૂર્ણ તપશ્ચર્યાથી ઇન્દ્રિયોને કુંઠિત કરી નાખવી કે મારી નાખવી એ દમ નથી. પણ દમ એટલે ઇન્દ્રિયોનો ઉચિત સંયમ. આ શરીર એ તો પરમાત્માનુ હાલતું ચાલતું મંદિર છે. તેને સબળ અને તંદુરસ્ત રાખવું જોઇએ; ત નિર્ભયતા અને અમરતાના સામે કિનારે લઈ જનારું નાવ છે. તમારા ધ્યેય તરફ લઇ જવા માટેનું તે એક વાહન છે. કેટલાક મૂર્ખ સાધકો જનનેન્દ્રિય કાપી નાખે છે. તેઓ એમ માને છે કે આમ કરવાથી કામવૃત્તિ દૂર થશે. કેટલી મૂર્ખાઇ! વિષયવૃત્તિ તો મનમાં છે. જો મન શાંત બને તો પછી આ બાહ્ય ઇન્દ્રિય શું કરી શકવાની છે? કેટલાક લોકો આ ઇન્દ્રિયને શિથિલ કરી નાખવા માટે 'ઝેર કોચલાં' નામની દવા લે છે. તેઓ બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં નિષ્ફળ જાય છે. 'આ દવા' લેવાથી તેઓમાં નપુંસકતા આવી હોવા છતાં પણ તેમની મનની સ્થિતિ તો તેવી ને તેવી જ હોય છે.

યાદ રાખો કે કોઇપણ ઇન્દ્રિયનો દુરુપયોગ જ દુઃખ અને આશાતીત પરિણામ લાવે છે. પરમાત્માની સેવા અર્થે તેના ચરણકમળોમાં ઇન્દ્રિયોનુ સમર્પણ કરી તેમને પવિત્ર બનાવવી જોઇએ. દસ ઇન્દ્રિયો દસ શક્તિઓ છે. તેમનો ઉપયોગ ગુરુ અને સાધુમહાત્માની સેવાઓ માટે કરવો જોઇએ. કાનનો ઉપયોગ શ્રુતિ, સ્મૃતિ અને બીજાં ધર્મશાસ્ત્રોનું શ્રવણ કરવા માટે કરવો જોઇએ. જીભનો ઉપયોગ ગુરુસ્તોત્રોનો પાઠ કરવા માટે કરવો જોઇએ વગેરે. આ છે ઇન્દ્રિયોનો સાચો ઉપયોગ. જુઓ, ઉપનિષદોના કેટલાક શાંતિમંત્ર સાંભળો અને તેમનું રહસ્ય સમજો :-

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि, वाक् प्राणचक्षुः श्रोत्रमथोबलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि ।

(કેનોપનિષદ)

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनुभिः व्यशेम देवहितं यदायुः । (પ્રશ્નોપનિષદ્)

ॐ भद्रं नो अपिवातय मनः

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः । (બ્રહ્મરહસ્ય ઉપનિષદ્)

અર્થાત્–મારાં બધાં અંગો, જીભ, નાક, આંખ, કાન અને બીજી ઇન્દ્રિયો બળવાન બનો.

હે દેવ ! અમે કાન વડે શુભ જ સાંભળીએ હે વંદનીય, અમે આંખો વડે શુભ જ જોઇએ. સુદૃઢ અવયવોવાળા શરીર વડે સ્તુતિ કરતાં કરતાં અમે ઇશ્વરદત્ત આયુ ભોગવીએ.

અમારામાં કલ્યાણકારી મન પ્રગટ કરો.

ૐ શાંતિઃ ! શાંતિઃ !! શાંતિઃ !!!

ઉપરના શાંતિ મંત્રો જોતાં જણાશે કે તેમાં ક્યાંય પણ શરીરને નબળું બનાવવાનો ઉલ્લેખ નથી, કે ઇન્દ્રિયોને કચડી નાખવાનો કે શરીર અને ઇન્દ્રિયોને અનેક રીતે કષ્ટ પહોંચાડી તેમનું દમન કરવાનો લેશ પણ ઉલ્લેખ નથી. અજ્ઞાની લોકો ઇન્દ્રિયોને મારી નાખવા માટે મૂર્ખતા ભર્યા ઉપાયો કરે છે અને અંતે તેઓ તેમાં નિષ્ફળ જાય છે. વાસ્તવમાં તો ઇન્દ્રિયો ઉપર ન્યાય સંગત સંયમની જરૂર છે. તેઓને વિષય વાસનાઓમાં ગમે તેમ અવિચારી પણે ભટકવા ન દેવી જોઇએ. જેમ ઉપદ્રવી બે કાબૂ ઘોડો તેના સવારને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ગમે

ત્યાં લઈ જાય છે તેવી રીતે બે કાબૂ ઇન્દ્રિયો નિર્દયરીતે આપણને વિષય વાસનાની ઊંડી ગર્તમાં ફેંકી ન દે તે આપણે જોવું જોઇએ. જો ઇન્દ્રિયોને યોગ્યરીતે સંયમમાં લાવવામાં આવે, જો તેમને કાબૂમાં રાખવામાં આવે તો તમારા ઉપયોગી સેવકો બની જશે ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ અથવા સંયમ પ્રાપ્ત કરવા માટે દરરોજ બે કલાક મૌન, આહાર-વિહારમાં સંયમ, બ્રહ્મચર્ય, સંતોષ અને સમાનતા વગેરે ખૂબ જ મદદકર્તા છે.

"જેનામાં વિવેક નથી અને જેનું મન સદા બેકાબૂ (અનિયંત્રિત) છે તેની ઇન્દ્રિયો કોઇ ઘોડેસ્વારના બેલગામ ઘોડાની જેમ બેકાબૂ હોય છે; પણ જેનામાં કંઇ સમજ અને જ્ઞાન છે અને જેનું મન હમેશાં કાબૂમાં છે તેની ઇન્દ્રિયો પણ ઘોડેસ્વારના નિયંત્રિત ઘોડાઓ જેવી વશમાં હોય છે. જેનામાં વિવેક નથી, સમજ અથવા જ્ઞાન નથી, જેનું મન કાબૂમાં નથી, જે હમેશાં અશુદ્ધ છે તે કોઇ દિવસ ધ્યેયસિદ્ધિ કરી શકતો નથી પણ ઊલટું જન્મ-મરણના ચક્રમાં ફસાએલો રહે છે જેનામાં સમજ અથવા જ્ઞાન છે, જેનું મન વશમાં છે અને જે શુદ્ધ છે તે પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને પુનર્જન્મ પામતો નથી. જેનામાં રથીના જેવું જ્ઞાન છે અને મનની લગામ જેના હાથમાં છે તે પોતાની 'યાત્રા' પૂરી કરી વિષ્ણુના સર્વોપરિ ધામમાં પહોંચે છે." –કઠોપનિષદ્.

લોકો પૂછે છે, "જો કોઇ સાધક શમનો અભ્યાસ કરતો હોય તો પછી દમનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર શી છે?" મારું કહેવું છે કે દમ અથવા ઈન્દ્રિય નિગ્રહ પણ જરૂરી છે. ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કેળવાશે તો જ સાધક મન અને ઈન્દ્રિયો ઉપર સર્વોપરિ કાબૂ પ્રાપ્ત કરી શકશે. જ્યારે મન કાબૂમાં હોય છે ત્યારે ઇન્દ્રિયો સ્વતંત્ર રીતે કશો મોટો ઉપદ્રવ મચાવી શકતી નથી, છતાં તેમનો નિગ્રહ પૂર્ણ સલામતી અને સંપૂર્ણ માનસિક શાંતિ નિશ્ચિત કરે છે. સાધકે કેટલીક વખત પોતાના પ્રારબ્ધ કર્મ અનુસાર સંસારી લોકો સાથે હળવું મળવું પડે છે તે સમયે દમનો અભ્યાસ તેને ખૂબ જ ઉપયોગી સિદ્ધ થશે

આત્મ સંયમ એટલે પોતાની જાત ઉપર મૂકવામાં આવેલુ નિયંત્રણ અથવા કાબૂ આત્મસંયમ એટલે પોતાની પ્રવૃત્તિઓ, ઊર્મિઓ, કામનાઓ, ઇચ્છાઓ, ઇન્દ્રિયો અને મનને કાબૂમાં રાખવાનો અભ્યાસ અથવા શક્તિ. પહેલાં આત્મ-સંયમ કેળવો; પહેલાં તમારી જાત ઉપર કાબૂ મેળવો પછી જ તમે બીજા ઉપર અધિકાર ચલાવી શકશો આત્મ-સંયમથી તમારું મન ચોખ્ખું થાય છે, તમારી નિર્ણાયક શક્તિ દૃઢ થાય છે અને તમારા ચારિત્ર્યનો વિકાસ થાય છે. તેનાથી તમને સ્વતંત્રતા, શાંતિ, સુખ અને આનંદ મળે છે. તેનાથી તમારી ઇચ્છા-શક્તિ સબળ થાય છે. જેણે પોતાની જાતને જીતી તે આખા દેશને જીતનાર મરસેનાધિપતિ કરતાં પણ મહાન છે. આત્મ-સંયમ એ પરમસુખ અને અમરતાના સામ્રાજ્યની મુખ્ય ચાવી છે.

આત્મ-વિજય કરતાં વધુ જવલંત બીજો કોઇ વિજય નથી. તમારી ઇન્દ્રિયો અને મન ઉપર કાબૂ મેળવો. તમને આત્મસાક્ષાત્કાર થશે. તમારી જાત ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરો. તમારી જાતને જીતો. જયાં સુધી તમે તમારી જાત ઉપર સંયમ નહિ કેળવી શકો ત્યાં સુધી તમે ઇન્દ્રિયોના ગુલામ બની રહેશો. જે ઇન્દ્રિયોને અધીન છે તે આ દુનિયામાં સૌથી ખરાબમાં ખરાબ ગુલામ છે. જે પોતાની વાસનાઓ, કામનાઓ તૃષ્ણાઓ અને ઇન્દ્રિયો ઉપર અધિકાર ચલાવી જાણે છે તે રાજાઓનો રાજા છે. તે આત્મ-સરકારનો સર્વોપરિ અધિનાયક કે પ્રમુખ છે. તાજ અને રાજદંડ તેની આગળ કંઈ જ વિસાતમાં નથી. તેની સરકાર જ ઉત્તમ સરકાર છે.

પ્રત્યેક પ્રલોભનનો પ્રતિકાર કરવાથી, હલકા વિચારને દબાવી દેવાથી, કામના કે તૃષ્ણાનો નાશ કરવાથી, કડવો શબ્દ ન ઉચ્ચારવાથી, ખરાબ કામ ન કરવાથી ધીમે ધીમે પરમસુખ શાંતિ અને શાશ્વત કલ્યાણના લાંબા માર્ગનું નિર્માણ થાય છે.

જે પોતાની જાત ઉપર અધિકાર ચલાવી શકે છે અને આત્મસંયમ કેળવી શકે છે તે દુનિયા ઉપર અધિકાર ચલાવી શકે છે. આત્મસંયમ સર્વોચ્ચ સદ્ગુણ તરફ લઇ જાય છે. આત્મ સંયમ એ તો મનુષ્યની પરમ ફરજ છે. દાન અને વેદોના અધ્યનન કરતાં પણ આત્મ-સંયમ વધુ ઊંચો સદ્ગુણ છે.

આત્મસંયમથી તમારી શક્તિ વધે છે. આત્મસંયમ ખૂબ જ પવિત્ર વસ્તુ છે. આત્મ-સંયમથી તમે તમારાં બધાં જ પાપોમાંથી મુક્તિ મેળવી શુદ્ધ બનશો અને તેનાથી તમને મળશે શક્તિ અને ચારિત્ર્ય. તમે સર્વોચ્ચ સુખ પ્રાપ્ત કરશો. આત્મસંયમ જેવી બીજી કોઇ ફરજ નથી. આત્મસંયમ આ સંસારમાં સૌથી મહાન સદ્ગુણ છે. આત્મસંયમથી તમે આ લોક અને પરલોકમાં બધાં જ સુખો ભોગવી શકશો. આત્મસંયમ પ્રાપ્ત કરશો તો તમે ઊંચામાં ઊંચો સદ્ગુણ પ્રાપ્ત કરશો.

આત્મસંયમી મનુષ્ય સુખથી સૂઈ શકે છે, સુખથી જાગે છે અને સુખથી સંસારમાં હરી ફરી શકે છે. તે હમેશાં પ્રસન્ન રહે છે. આત્મસંયમ સર્વ સંકલ્પો અને વ્રતોમાં શ્રેષ્ઠ છે.

આત્મસંયમ વિનાનો મનુષ્ય હમેશાં દુઃખ ભોગવે છે. તે પોતાની જ ભૂલોને પરિણામે પોતાની જાત ઉપર અનેક આફતો નોતરે છે.

ક્ષમા, ધીરજ, અહિંસા, નિષ્પક્ષપાતીપણું, સત્ય, નિષ્ઠા, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ ચતુરાઇ, નમ્રતા, સૌમ્યતા, ઉદારતા, ક્રોધરહિતપણું, સંતુષ્ટતા, (તુષ્ટિ) મધુરવાણી, પરોપકારીપણું, દ્વેષરહિતતા વગેરે એકત્રિત થતાં આત્મસંયમનું નિર્માણ થાય છે.

આત્મસંયમમાં ગુરુ પ્રત્યેનો આદર અને બધા પ્રત્યે દયાનો પણ સમાવેશ થાય છે. આત્મસંયમી મનુષ્ય સ્તુતિ તેમ જ નિંદાથી દૂર રહે છે. આત્મસંયમી મનુષ્ય નૈતિક ભ્રષ્ટતા,

કલંક (અપ્રતિષ્ઠા), અસત્ય, વિષય-લાલસા, લોભ, ગર્વ, અહંકાર, ભય, ઈર્ષા અને અનાદર વગેરેને પોતાનાથી દૂર રાખે છે. તે કદી કોઈની નિંદા કરતો નથી. તે હમેશાં ઈર્ષાથી મુક્ત હોય છે.

નૈદિક તપશ્ચર્યાથી ઉત્પન્ન થતા અને ગુહામાં નિહિત એવા બ્રહ્મના અનંત પ્રદેશને કેવળ આત્મસંયમ દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

આત્મસંયમી મનુષ્ય કદી પણ સંસારી સંબંધો અને ભાવનાઓથી ઉત્પન્ન થતી આસક્તિઓના બંધનમાં બંધાતો નથી. આત્મસંયમી મનુષ્ય જ્યાં વસે છે તે જ તેને માટે અરણ્ય અને તે જ તેને માટે પવિત્ર મહાલય. આત્મસંયમી મનુષ્યને અરણ્યથી શું પ્રયોજન? અને આત્મસંયમ વિનાનો મનુષ્ય કદી જંગલમાં વસે તો પણ તેનો શો અર્થ?

આત્મસંયમી મનુષ્યને પરલોકમાં મોટો બદલો મળે છે. આ લોકમાં તેને આદર મળે છે અને પરલોકમાં તેને ઉચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત થાય છે. તે બ્રહ્મની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. તે મુક્તિ અથવા મોક્ષ પામે છે.

૩ ઉપરતિ

શમ અને દમ પછી આવે છે ઉપરતિ. ઉપરતિ એટલે અતિતૃપ્તિ અથવા પરિતૃપ્તિ. વિષય-ભોગની કામનાઓથી સંપૂર્ણપણે મનને વાળી લેવું તે ઉપરતિ. આ સ્થિતિ ત્યારે જ આવે કે જ્યારે સાધકે વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ અને દમનો બરાબર અભ્યાસ કર્યો હોય. વિવેક ચૂડામણિમાં શ્રી શંકરાચાર્ય મહારાજ ઉપરતિની નીચે પ્રમાણે વ્યાખ્યા આપે છે –

"અનન્ત પદાર્થોના કારણે મન કાર્ય કરતું અટકે તેનું જ નામ સર્વોત્તમ ઉપરતિ, અથવા આત્મપ્રતિ નિવૃત્તિ (પોતાની જાતને પાછી ખેંચી લેવી તે)" આત્મ-અનાત્મ વિવેક અનુસાર – "શાસ્ત્રોમાં આદેશેલાં કોઈ કર્મો અને ધાર્મિક ક્રિયાઓ અથવા ઉજવણીઓમાં ભાગ લેવાથી સિદ્ધાંતિક રીતે દૂર રહેવું તે ઉપરતિ." બીજી રીતે જોઈએ તો ઉપરતિ એટલે જેમાં મન શ્રવણ, મનન વગેરેમાં અવિચલિત રીતે સંલગ્ન રહે તેવી મનની સ્થિતિ કેટલાક ઉપરતિનો અર્થ બધાં જ કર્મોનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ગ્રહણ કરવો તેવો કરે છે.

સાચા સુખ અને વિપુલતાનો અનુભવ કેવળ પરમાત્મામાં જ શક્ય છે તેવા આધ્યાત્મિક સત્યમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી તથા વિવેકથી ઉદ્ભવતો આંતરિક સંતોષ એટલે ઉપરતિ. આ બાહ્ય જગતના પદાર્થો અપૂર્ણ અને દોષભર્યા છે અને માત્ર આત્મિક અનુભવ જ પરિપૂર્ણ અને દોષરહિત છે એવી માન્યતા તેનામાં જ્યારે બરાબર દૃઢ થાય છે અને તેની તેને બરાબર પ્રતીતિ

થાય છે ત્યારે જ્ઞાની સાધક અદ્ભુત આ દૃશ્યમાન જગતનાં ક્ષણિક નામરૂપોમાંથી પોતાનું મન વાળી લે છે અને પોતાની જાતને સતત આત્મચિંતન અને ભગવત્સ્મરણમાં લીન રાખવામાં જ સંતોષ માને છે.

જ્યારે કોઇ મનુષ્ય નિમ્ન કોટિની નિરર્થકતા જુએ છે અને ઉચ્ચ વસ્તુની સાર્થકતા સમજે છે ત્યારે તે પોતાના મનને હલકી વસ્તુઓમાંથી વાળી લઈ ઉચ્ચ વસ્તુઓમાં એકાગ્ર કરે છે. મનની આ સ્થિતિ એ જ ખરેખર ઉપરતિ. ઉપરતિમાં સ્થિત થએલો સાધક વિવિધ પ્રકારના પદાર્થો વચ્ચે રહેવા છતાં પણ અવિચલિત રહે છે. તે અંતઃકેન્દ્રિ બને છે.

૪. તિતિક્ષા

ઉપરતિ પછી આવે છે તિતિક્ષા. તિતિક્ષા એટલે સહન શક્તિ. સાધકે ધીરજપૂર્વક ઠંડી–ગરમી, સુખ–દુઃખ વગેરે જેવાં દ્વંદ્વો સહન કરવાં જોઇએ. વિવેકચૂડામણિમાં શ્રી શંકરાચાર્ય તેની આ પ્રમાણે વ્યાખ્યા કરે છે–

"ઉપાય અથવા ઇલાજ કરવાની ચિંતા કર્યા સિવાય બધાં જ દુઃખો સહન કરવાં અને સાથે સાથે તેમની અસર વિષે ચિંતા કે શોકથી સર્વથા મુક્ત રહેવું તેનું નામ તિતિક્ષા." આત્મ–અનાત્મ વિવેક અનુસાર, "કાંઇ ગુનો કરતાં આપણને શિક્ષા કરવા માટે શક્તિ ધરાવતી વ્યક્તિ પ્રત્યે સહનશક્તિ દાખવવી તે."

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને ઉપદેશ આપતાં કહે છે કે ઠંડી અને ગરમી સહન કરો. તેઓ કહે છે–

> मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः
> आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत ॥ २–१४
> यं हि न व्यथयन्त्येते पुरुषं पुरुषर्षभ ।
> समदुःखसुखं धीरं सोऽमृतत्वाय कल्पते ॥ २–१६

"હે કુંતાપુત્ર ! ઇન્દ્રિયોનો તેમના વિષયો સાથે સંબંધ થાય છે, તેથી જ મનુષ્યને ટાઢ તડકો, સુખ તથા દુઃખ લાગે છે. પરતુ એ વિષયો અને એ સંબંધો તો ઉત્પત્તિ અને નાશવાળા હોવાથી અસ્થિર છે, માટે હે ભારત ! તેમને તું સહન કર"

"હે પુરુષ શ્રેષ્ઠ ! એ પ્રમાણે જેને વિષયોના સંયોગ કે વિયોગથી હર્ષ કે શોક થતા નથી તથા સુખ અને દુઃખ જેને સમાન છે તે જ ધીરજવાન છે અને એવો ધીર પુરુષ જ મોક્ષનો અધિકારી થાય છે."

કેટલાક સાધકો શિયાળામાં નગ્ન રહે છે. કેટલાક સાધકો હાથ ઊંચા કરી એક પગે ઊભા રહે છે. કેટલાક નદીના ઠંડા પાણીમાં (કમર સુધી ઊભા) રહી ઇષ્ટ મંત્રનો જપ કરે છે. કેટલાક સખત તડકામાં ઊભા રહે છે. કેટલાક ઝાડ ઉપર ઊંધે માથે લટકી નીચે અગ્નિ પ્રગટાવે છે. કેટલાક ખીલાની પથારી ઉપર સૂવે છે. આ બધા તિતિક્ષાના અભ્યાસ છે. તેમનાથી ઇચ્છાશક્તિ કેળવાય છે. કેટલાક પંચાગ્નિ તપશ્ચર્યા કરે છે. તેઓ સખત તડકામાં ચારે બાજુએ અગ્નિ સળગાવીને વચ્ચે બેસે છે. પરંતુ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ આવી કઠોર તપશ્ચર્યાને ધિક્કારે છે.

अशास्त्रविहितं घोरं तप्यन्ते ये तपो जनाः ।
दम्भाहंकारसंयुक्ताः कामरागबलान्विताः ॥ (૧૭–૫)
कर्षयन्तः शरीरस्थं भूतग्राममचेतसः ।
मां चैवान्तःशरीरस्थं तान्विद्ध्यासुरनिश्चयान् ॥ (૧૭–૬)

"ધર્મશાસ્ત્રોમાં નહિ કહેલી એવી ઘોર તપશ્ચર્યા જે લોકો આચરે છે તેઓ દંભી અને અહંકારી તથા કામનાઓ અને આસક્તિઓના બળથી યુક્ત થએલા હોય છે; તેઓ ઉપવાસાદિ વડે શરીરમાં રહેલા પૃથ્વી આદિ પંચમહાભૂતના સમૂહને દુર્બળ કરતા થકા શરીરમાં રહેલા 'મને' અંતર્યામીને કષ્ટ આપીને તપ કરે છે માટે એવાઓને તું આસુરી નિશ્ચયવાળા જાણ"

કેટલાક તિતિક્ષાને જ પોતાનો હેતુ અથવા અંતિમ ધ્યેય બનાવે છે. વાસ્તવમાં તિતિક્ષા સાધન માત્ર છે. થોડોક અભ્યાસ કરવાથી હેતુ સરશે. સાધક ખુલ્લે પગે, છત્રી વિના ચાલી શકે અને ખુલ્લી જમીન ઉપર ખુલ્લામાં સૂઈ જઇ શકે તેટલી ક્ષમતા તેનામાં હોવી જોઇએ. જે લોકો નિવૃત્તિ માર્ગ અપનાવા માગતા હોય તેમણે તેઓ સંસારમાં હોય ત્યારે આનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

જ્યાં જ્યાં ગતિ હોય, જ્યાં જ્યાં જીવનની અભિવ્યક્તિ હોય ત્યાં ત્યાં બે વિરુદ્ધ બળો, દ્વંદ્વો અસ્તિત્વ ધરાવે છે જ. કેટલાક અજ્ઞાની સાધકો દુઃખદ અનુભવોથી દૂર રહેવા અને માત્ર સુખદ અનુભવો જ અનુભવવા ઇચ્છે છે. આ તો મોટામાં મોટી મૂર્ખાઈ છે. શું અંધકાર વિના પ્રકાશ શોભે ખરો ? કાંટા વિના ગુલાબ સંભવે ખરાં ? નુકસાન વિના લાભ હોય ખરો ? નિષ્ફળતા વિના સફળતા સંભવિત છે ખરી ? હાર વિના જીત સંભવે ખરી ? દુઃખ વિના સુખ હોય ખરું ? સાપેક્ષતાના તખ્તા ઉપર આ સંપૂર્ણતઃ દ્વંદ્વનું ન હોવું અશક્ય છે. કુદરતના અનંત નિયમોને ફેરવી નથી શકાતા જે જ્ઞાની પુરુષ દૃઢ રીતે આને સમજે છે અને પૂર્ણ સહકારથી ચાલે છે તે જ સુખી થઇ શકે બીજા નહિ.

કેટલાક અજ્ઞાની લોકો માને છે, "જો આ જગતમાં રોગો ન હોય, જો તેમાં ઉનાળાની બળબળતી ગરમી ન હોય, જો તેમાં સદા શિયાળો જ હોય, જો દુનિયામાં દુઃખ ન હોય અને જો આ જગતમાં વાઘ, સિંહ, સાપ, વીંછી, માખીઓ, મચ્છરો વગેરે ન હોય તો આ જગત ખરેખર સ્વર્ગ બની જાય" જ્યાં જ્યાં આઘાત હોય છે ત્યાં ત્યાં પ્રત્યાઘાત હોય છે જ. દુઃખ વિના સુખ હોઈ શકે જ નહિ, સુખ અને દુઃખ એ તો એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ છે, એક જ વસ્તુનાં બે નામ છે. આ જગતમાં દુઃખ જ એક માત્ર ઉત્તમ વસ્તુ છે. દુઃખ આપણી આંખ ઉઘાડનારૂં છે. દુનિયામાં દુઃખ છે તો મનુષ્ય દુઃખથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે છે અને તે પ્રયત્ન કરવામાં જ તે અમર અને દુઃખશુન્ય ધામની ખોજ કરવા પ્રયત્ન કરે છે અને છેવટે તે પોતાની હૃદયગુહામાં રહેલા અને બધાં નામરૂપોમાં રહેલા સચ્ચિદાનંદ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. તત્ત્વજ્ઞાનની બધી જ શાખાઓ જે આજે પણ જીવિત છે તેઓ પોતાના અસ્તિત્વનું સમર્થન કરી શકે છે કારણ કે તે બધી જ આ દુઃખનું મૂળ શોધવા અને તેને દૂર કરવાના યોગ્ય ઉપાયો શોધવા પ્રયત્ન કરી રહી છે. ધારો કે મનુષ્ય ઉપર વર્ણવેલી દુઃખ રહિત દુનિયા પ્રાપ્ત કરે તો તે આત્મસાક્ષાત્કાર માટે કદી પ્રયત્ન કરશે ખરો ? તેનો વિચાર સુદ્ધાં નહિ કરે. તે સંસારના કીચડમાં અસંતોષ, અશાંતિ અને ચંચળતા પૂર્વક પડયો રહેશે.

જ્ઞાની પુરુષ કદી પણ બડબડાટ કરતો નથી. તે પોતાની જાતને, પોતાની હૃદયગુહામાં રહેલા દ્વંદ્વાતીત, અચળ, કાયમી, સાક્ષી, ચૈતન્યમાં સ્થિર કરવા પ્રયત્ન કરે છે અને પછી સંસારની ગતિવિધિઓને નિશ્ચલ મનથી ધ્યાનપૂર્વક સાક્ષીભાવે જુએ છે. દરેક વસ્તુ તેને પ્રભુની લીલા લાગે છે. તે દિવ્ય યોજના સમજે છે. તે સર્જનના અણુએ અણુમાં બુદ્ધિમત્તા જુએ છે તેને કુદરતના અનંત નિયમો અને દ્વંદ્વો વિષે ઊંડી સમજ અને જ્ઞાન હોય છે. હવે તે દુઃખ, દર્દ, સાપ, વીંછી વગેરેના અસ્તિત્વનું રહસ્ય સમજે છે. આ છે જ્ઞાન ઉપર આધારિત સાચી તિતિક્ષા તેનો અભ્યાસી ગમે તે પ્રકારની મુશ્કેલી કે આપત્તિ સહન કરી શકે છે. ગમે તેવા ભયાનક શોક સમાચારથી પણ તે વિચલિત થતો નથી. જેઓએ શરીરને યાતના અથવા કષ્ટ આપીને શારીરિક તિતિક્ષા કેળવી છે તેવા તિતિક્ષુઓ કરતાં તે શ્રેષ્ઠ છે કારણ કે શારીરિક તિતિક્ષુઓ કોઇ ભયાનક આફત આવે ત્યારે કેટલીકવાર નિષ્ફળ જાય છે. જે તિતિક્ષુએ જ્ઞાન દ્વારા તિતિક્ષા કેળવી છે તે બધા તિતિક્ષુઓનો રાજા છે.

તિતિક્ષા એટલે સહનશીલતા. કોઈપણ પ્રકારના દબાણને વશ થયા સિવાય કે તેનાથી હારી ગયા સિવાય અને કોઇ પણ પ્રકારના વિરોધ વિના, ધીરજપૂર્વક સહન કરવું તેનું નામ તિતિક્ષા.

તિતિક્ષા એટલે કોઇપણ પ્રકારના વિરોધ વિના સહન કરવાની શકિત કે તાકાત. તિતિક્ષા એટલે કોઈને વશ થયા વિના, કશા બડબડાટ વિના કશી ફરિયાદ વિના, કશા શોચ વિના કે કશા અસંતોષ વિના દુઃખ, દર્દ, મુશ્કેલી કે લાંબુ કષ્ટ સહન કરવાની શકિત.

સહનશક્તિ એટલે પરિશ્રમપૂર્વક સહન કરવું અને જાગ્રત અથવા ચેતન શક્તિ વડે વિરોધ કરવો તે. સહનશક્તિ એટલે કોઇ ઉશ્કેરણી અથવા અપમાન શાંતિપૂર્વક ગળી જવું તે. જે સહન કરે છે તે જીતે છે. સહનશક્તિથી ઇચ્છાશક્તિ અને ધીરજ કેળવાય છે. સહનશક્તિથી દુષણો અને મુશ્કેલીઓને જીતી શકાય છે.

તમારી શક્તિ ઘણું ખરું તમને નડતી મુશ્કેલીઓના પ્રમાણમાં વધે છે. મુશ્કેલીઓને બહાદુરીપૂર્વક સહન કરો. મુશ્કેલીઓ અને આપત્તિઓ, દુઃખ અને આફતોએ ઘણુંખરૂં મનુષ્યના ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કર્યું છે.

ભારે વજન નીચે જ તાડનુ વૃક્ષ સારું ઊગી શકે છે. તે જ પ્રમાણે મુશ્કેલીઓથી જ મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય અથવા વ્યક્તિત્વ વિકાસ પામે છે. જેમ મુશ્કેલી વધુ મોટી તેમ તેને પાર કરવામાં યશ મોટો. હોશિયાર ચાલક ભયાનક આંધી અને તોફાનને પાર કરીને જ વધુ યશસ્વી બને છે.

તિતિક્ષાથી તમે તમારી દિવ્ય મહત્તા બતાવી શકો છો અને પરમાત્મા સાથે ઐક્ય સાધી શકો છો.

આ શરીર તમારું સાધન છે; પણ તે તમે નથી. તિતિક્ષાથી ઇચ્છાશક્તિ કેળવાય છે. જ્ઞાન માર્ગના સાધકનો એ એક સદ્‌ગુણ છે. તેનાથી આ લોકમાં અને પરલોકમાં સુખ પ્રાપ્ત થાય છે પણ તેની એક ખામી છે. લોકો તિતક્ષુઓને ગેરસમજથી નપુંસક અથવા બાયલા સમજી બેસે છે.

લોકો તમને ગમે તેટલું દુઃખ દે તો પણ પ્રસન્નતાપૂર્વક, આનંદથી તે સહન કરો.

જેનામાં સહનશક્તિ છે, જે સુખ અને દુઃખમાં સમતા રાખી શકે છે તે ધીરજવાન છે અને તેવો ધીરપુરુષ જ મોક્ષનો અધિકારી છે.

મૌની બાબા એક મહાન તિતિક્ષુ છે. તેઓ વૈરાગી છે. તેઓ ચિત્રકૂટથી બે માઇલ દૂર એક જંગલમાં રહે છે. તેઓ સવારે આઠથી સૂર્યાસ્ત સુધી સૂર્યના પ્રખર તાપમાં ઊભા રહે છે. કેટલી આશ્ચર્યજનક સહન શક્તિ! ખરેખર અદ્‌ભુત!

પ્રસંગોપાત તમારા મકાનના ચોગાનમાં ખુલ્લા પગે ચાલો. શરીરને શારીરિક પરિશ્રમની તાલીમ આપો. તમારે કેવળ નોકરો ઉપર આધાર ન રાખવો જોઇએ. તમારાં કપડાં જાતે ધૂઓ અને શ્રમનું મહત્ત્વ સમજો. જ્યારે અત્યંત જરૂર હોય ત્યારે જ દવા લો. ધીરે ધીરે તમારી

સહન શક્તિ વધારો. ઠંડી–ગરમી, સુખ–દુઃખ, ભૂખ-તરસ વગેરે સહન કરીને દરેક રીતે તમારી સહનશક્તિમાં વૃદ્ધિ કરો. તિતિક્ષા એ તો યોગી, જ્ઞાની અને ભક્તજન માટે પ્રાપ્ત કરવાનો સદ્‌ગુણ છે. યોગના સફળ અનુષ્ઠાન માટે તેના અભ્યાસીઓએ ઘણી મુશ્કેલીઓ સહન કરવી પડશે અને ઘણી વખત આહાર અને વિહાર વિના રહેવું પડશે. તિતિક્ષાથી ઇચ્છાશક્તિ વધશે

ભયાનક દુઃખો અને કસોટીઓમાંથી પાર ઊતરતાં નબળો મનુષ્ય પણ અતિ બળવાન, શુદ્ધ અને ભવ્ય વ્યકિત તરીકે બહાર પડે છે. જ્યારે કુદરત કોઇ મનુષ્યને પરમ પુરુષ બનાવવા માગે છે ત્યારે પહેલાં તે તેને દુઃખો અને કસોટીઓની કુલડીમાં નાખી તપાવે છે. તેથી દુઃખો અને મુશ્કેલીઓથી ગભરાઇ જશો નહિ. તેઓ તો છૂપા આશીર્વાદ સમાન છે

તિતિક્ષા એ તો જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટેનું સાધન અને શરત છે. કેટલાક સતો તિતિક્ષાને જ જીવનનું ધ્યેય બનાવી દે છે તેમના જીવનના અંત સુધી તેઓ શિયાળામાં ઠંડા પાણીમાં અને ઉનાળામાં પ્રખર તાપમાં એક પગે ઊભા રહે છે. તિતિક્ષા પોતે–એકલી મનુષ્ય જીવનનો ચરમ હેતુ પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ ન થઇ શકે.

તિતિક્ષા તો ધ્યેયસિદ્ધિ માટેનું સાધન છે. કેટલાક લોકો ધાબળો વગેરે તજીને તડકામાં અને ઠંડા પાણીમાં ઊભા રહેવામાં આખું જીવન અર્પી દે છે. તેઓ ધ્યેય વિસરી જાય છે અને ગુમાવે છે. તિતિક્ષાનું ધ્યેય અથવા લક્ષ્ય છે જ્ઞાન. સબળ ઇચ્છાશકિતવાળા માણસને તિતિક્ષાનો અભ્યાસ કરવાની જરા પણ જરૂર નથી. તે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ગમે તે પ્રકારનું કઠોર તપ કરી શકે છે. તપના નામે તમારું સ્વાસ્થય બગાડશો નહિ. તમારી સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. કુદરતી અને સાદુ જીવન જીવો.

હમેશાં શાંત, પ્રસન્ન અને સ્થિર બનો. આનો અભ્યાસ કરો. કદી પણ ઉત્તેજિત કે અધીર ન બનશો. ખડકની જેમ અડગ ઊભા રહો. હમેશાં શાંત પ્રસન્ન અને અક્ષુબ્ધ બનો. કદી અધીર ન બનશો. જ્યારે તમે શાંત હશો ત્યારે તમને આંતરિક શકિત પ્રાપ્ત થશે; તમારામાં દિવ્ય શકિત પ્રવાહિત થશે. જ્યારે તમે શાંત હશો ત્યારે તમે ઊંડો અંતર્નાદ સાંભળશો.

મનુષ્યના સ્વભાવનો મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરો. તેના સ્વભાવનું વિશ્લેષણ કરો. જ્યારે તમે જુદા જુદા સ્વભાવના માણસો સાથે હરો ફરો ત્યારે તમારી જાતને બરાબર સાનુકૂળ બનાવો પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાની શકિત સંપૂર્ણપણે કેળવો. સહનશકિત કેળવો ત્યારે જ તમે સુખી બની શકશો.

જ્યાં જ્યાં તમે જાઓ છો ત્યાં ત્યાં તમારી સાથે તમારું મન, તમારી વાસનાઓ અને તમારા સંસ્કાર લઇ જાઓ છો. રાગ–દ્વેષ તો સર્વત્ર છે, છેક હિમાલયની ગુફાઓમાં પણ છે તમારામાં જ તમારી દુનિયા અને તમારું વાતાવરણ સર્જો ત્યારે જ તમે ગમે ત્યાં અને ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ સુખી થઈ શકશો.

મનની સમતા એ બધા સદ્દગુણોમાં શ્રેષ્ઠ છે. માટે ધીરજ અને ખંતથી આ સદ્દગુણ કેળવો. આ સદ્દગુણ પ્રાપ્ત કર્યા પછી બીજા બધા સદ્દગુણો તમને આપોઆપ જ આવી મળશે.

તમે જેમની સાથે હળો મળો તેમના સ્વભાવ અને માનસને અનુકૂળ થાઓ. આ સુખનું રહસ્ય છે. ધીરજ પૂર્વક મુશ્કેલીઓ સહન કરો. તમારા મનને દરેક પરિસ્થિતિ અને સ્થળને અનુકૂળ બનાવો. ત્યારે જ તમે સાચા બળવાન બની શકશો.

જે સાધક કસોટીઓ, પ્રલોભનો અને પ્રતિકૂળ સંજોગો વચ્ચે રહીને વિકાસ સાધવા પ્રયત્ન કરે છે તે જ વજ્ર સમાન દૃઢ બની શકે છે. તે ખૂબ જ શક્તિશાળી બનશે. પ્રકૃતિમાતા સારી રીતે જાણે છે કે પોતાનાં બાળકોને શી રીતે કેળવવા. માટે જરાપણ બડબડાટ કે અસંતોષનો ગણગણાટ કરશો નહિ. તમારા મનને હમેશાં બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં શાંત અને પ્રસન્ન રાખો.

જો તમે નિષ્પક્ષપાતી હો, જો તમે તમારી ઇન્દ્રિયોના સ્વામી હો, જો તમારું મન ગમે તેવી અનંત મુશ્કેલીઓ, આપત્તિઓ, દુઃખ, બીમારીઓ કે ઉત્સવપર્વો વચ્ચે પણ અક્ષુબ્ધ, સ્થિર રહી શકે, જો તમે કોઇ વસ્તુ માટે સ્પૃહા કે તિરસ્કાર ન રાખતા હો તો માની લો કે તમને સંપૂર્ણ શાંતિ વરેલી છે. શાંત મનમાં જ સત્યનો આપોઆપ ઉદય થશે. માટે ગમે તે ઉપાયે પણ આ સદ્દગુણ કેળવો.

નિષ્ફળતા એ સફળતાની ઇમારતનો આધાર સ્તંભ છે. માટે નિષ્ફળતાથી નાસીપાસ ન થશો. ઊઠો ! કમર કસો. હિમ્મતવાન બનો. બહાદુર બનો. મુશ્કેલીઓનો સામનો કરો અને એક પછી એક પાર કરો.

કોઇ પણ સંજોગોમાં નિરાશ ન બનો. સિંહની માફક મક્કમ ચાલે ચાલો. લોક નિંદા કે ટીકાથી ગભરાશો નહિ. લોકો તો હજુ પણ ભગવાન શંકર, ભગવાન શ્રી રામચંદ્ર, શ્રી કૃષ્ણ અને શ્રી શંકરાચાર્ય ને ગાળો દે છે. તેઓ તો આદિથી અંત સુધી તેમ કર્યા જ કરશે. દુનિયા તામસી લોકોથી ભરપૂર છે. જ્યારે સાત્વિક લોકો બહુ જ થોડા છે. તમારા મન ઉપર સંયમ કેળવો. હમેશાં દરેક પરિસ્થિતિમાં વજ્રસમાન દૃઢ રહો. ઠંડુ, શાંત અને સ્થિર મન રાખો. આ જ છે સર્વોત્તમ જ્ઞાન. ઊઠો. કમર કસો અને ઇન્દ્રિયો અને મન સાથે સંગ્રામ કરો. બમણા વેગ અને શક્તિથી દુનિયાની સેવા કરો. તમો ઝળહળતી સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો. તમને 'કૈવલ્ય' ધામની પ્રાપ્તિ થાઓ.

તમે આત્મા છો, શરીર છો કે મન છો ? તમે મારાં સો સો પુસ્તકો વાંચ્યાં હશે પરંતુ હજુ પણ કોઇ નજીવી ટીકા તમારી સામે કરવામાં આવે તો તમે તમારા મન અને

શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સમજી મગજ ગુમાવો છો. આવો સબળ છે તમારો અહંકાર. લોકો તમારા મન અને શરીરની ટીકા કરી શકે છે. તમને પોતાને જ તમારું મન અને શરીર ગમતાં નથી. જે લોકો તમારા મન અને શરીરની ટીકા કરે છે તેઓ વાસ્તવમાં તમારા મિત્રો જ છે. તો હે મારા વ્હાલા રામ! તમે ગુસ્સે શાને થઇ જાઓ છો? હજુ તમારામાં નબળાઇ છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ તમે હજુ બાળક છો. ટીકાને ન ગણકારો. ભૂતકાળની ઘટનાઓનું ચિંતન શા માટે કરો છો? આ બહુ ખરાબ આદત છે. આમ તો તમને કદી મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થશે નહિ. નજીવી ટીકા અને આલોચનાને ગણકાર્યા સિવાય તેનાથી ઊંચા ઊઠો અને વજ્ર સમાન અને દૃઢ બનો. અપકાર ઉપર પણ ઉપકાર જ કરો. આ સત્યને આચરણમાં મૂકો.

બધાને ચાહો. તમારું ભૂંડુ કરવા ઇચ્છતા કે તરવારથી તમારું માથું ઉડાવી દેવાની યોજના કરનારને અને તમારો નાશ કરવા વિચારતા તમારા દુષ્ટ દુશ્મનને પણ ચાહો. અલબત્ત આ કઠિન છે; પરંતુ જો તમે ખરેખર આધ્યાત્મિક પ્રગતિ અને મુક્તિ ચાહતા હશો તો તમારે આનું આચરણ કરવું જ પડશે. આ જ છે સાચો સંન્યાસ. સાચો સંન્યાસી તો તેને જ કહેવાય જે એમ અનુભવે કે મારે શરીર જ નથી. તમારો નાશ કરવા તાકીને બેઠેલા લોકોની વચ્ચે અને ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિમાં તમારે રહેવું જોઇએ, કામ કરવું જોઇએ અને ધ્યાન પણ ધરવું જોઇએ. આમ થશે તો જ તમે આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી શકશો. ત્યારે જ તમને યોગીના જેવું નિશ્ચલ અને શાંત મનની પ્રાપ્તિ થશે. નિઃશંક, આ રીત ખૂબ જ મુશ્કેલ છે પરંતુ તેનાથી જરૂર તમારામાં વજ્ર સમાન દૃઢતા આવશે.

જ્યારે તમારે એક પ્રકારના કડવા અનુભવોનો સામનો કરવાનો છે તેવા સમયે જો તમે કોઇની નિંદા સાંભળવાથી કે કોઇ ઇર્ષાળુ લોકોના તમારી પ્રત્યેના દુષ્કૃત્યથી દુભાઇને લોક સેવાનું તમારું કાર્ય છોડી દેશો તો તેથી તમને ખૂબ જ નુકસાન થશે. તેનાથી તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિને ઘણો મોટો ધોકો પહોંચશે અને તમારી પ્રગતિ રૂંધાઇ જશે. કડક લોક નિંદા, સખત ટીકા અને લોકો તરફથી ઊભી કરાતી આપત્તિઓનો સામનો કરવાની તમારામાં નૈતિક હિંમત અને શક્તિ હોવાં જોઇએ. ભગવાન શ્રી રામચંદ્ર અને પાંચ પાંડવોએ ભોગવેલી મુશ્કેલીઓની સરખામણીમાં તો તમારી મુશ્કેલીઓ કાંઇ વિસાતમાં નથી. તમારી મર્દાઇ, નૈતિક હિંમત અને આધ્યાત્મિક શક્તિ દાખવો. ધ્યાનથી તમે મેળવેલી આંતરિક શક્તિની હવે કસોટી છે. જો તમે નિષ્ઠાપૂર્વક ધ્યાન કર્યું હશે તો તમારામાં વિપુલ શક્તિ હશે જેથી તમે બધી જ મુશ્કેલીઓ હસતે મોઢે સહન કરી શકશો. જો તમારામાં શક્તિ ન હોય તો એ બતાવે છે કે તમે સાચું ધ્યાન કર્યું નથી. સાચા ધ્યાનથી પુષ્કળ આંતરિક શક્તિ મળે છે.

અપમાન, અનાદર, અપશબ્દો કે કર્કશ શબ્દોથી ગભરાશો નહિ. તેમને તમારાં આભૂષણો સમજી ધારણ કરો. ઘણા લોકો પોતાની થોડી અપકીર્તિ સાંભળતાં જ ખૂબ ચિંતાતુર બની જાય છે. આ તો નકામા શબ્દો છે. આ તો હવામાંના તરંગો છે. ઉપહાસ શું છે? નિંદા શું છે?

આ બધાનું વિશ્લેષણ કરો. વિચાર કરો. તે બધાં ધીરે ધીરે ક્ષીણ બની લુપ્ત થશે. નિંદા એક કાનથી સાંભળી બીજા કાને બહાર કાઢી નાખો. તમે તો અશબ્દ અમર આત્મા છો તેથી કશાની તમારા ઉપર અસર-થઇ શકે તેમ નથી. તમે અભેદ્ય છો.

૫ શ્રદ્ધા

તિતિક્ષા પછી આવે છે શ્રદ્ધા. શ્રદ્ધા એટલે ગુરુ, ધર્મશાસ્ત્રો અને તેથી પણ આગળ વધીને પોતાની જાતમાં અટલ વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા ખરી પણ અંધશ્રદ્ધા કે આંધળો વિશ્વાસ નહિ. તેનો આધાર ચોક્કસ તર્ક, પુરાવા અને અનુભવ ઉપર છે. આમ હોય ત્યારે જ તે અનંત શ્રદ્ધા હોઇ શકે. ત્યારે જ તે પૂર્ણ અવિચળ શ્રદ્ધા હોઇ શકે વહેમી માન્યતાઓ અને ધાર્મિક રૂઢિઓમાં કે સામાજિક રીતિરિવાજોમાં વિશ્વાસ મનુષ્યની આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સહાયભૂત થઇ શકે નહિ. મન સદા ચંચળ રહેશે, ક્ષણે ક્ષણે નવી નવી શંકાઓ ઉદ્ભવશે. સાંપ્રદાયિક મતવાદીઓ પોતાનો મત બીજા ઉપર ઠોકી બેસાડે છે અને પોતાના સંપ્રદાયની સંખ્યા વધારવા બીજાઓને ધર્મ પરિવર્તન કરાવે છે અને પોતાના સંપ્રદાયમાં લઇ લે છે. નવા આગંતુકો તેમના નવા સંપ્રદાયમાં સાચો સંતોષ પામતા નથી, આથી આ લોકો વળી બીજા સંપ્રદાયમાં દાખલ થાય છે. શ્રદ્ધા સૌથી અગત્યનો ગુણ છે. શ્રદ્ધા વિના કોઇ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ શક્ય નથી. શ્રદ્ધામાંથી નિષ્ઠા જન્મે અને નિષ્ઠાથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થાય છે. જો શ્રદ્ધા અચળ નહિ હોય તો તે થોડા જ સમયમાં મરી પરવારશે અને સાધક અહીં તહીં ગમે ત્યાં ઘસડાઇ જશે.

ગુરુ પસંદ કરવામાં તમારે ખૂબ જ સાવધાની રાખવી જોઇએ. એક વખત ગુરુ પસંદ કર્યા પછી ગમે તે ભોગે પણ તમારે તેમને વળગી રહેવું જ જોઇએ. તમારે તેમના ઉપદેશમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવો જોઇએ અને નિઃસંદેહ તમારે તેમને અનુસરવું જોઇએ. ત્યારે જ તમારો સહેલાઇથી વિકાસ થશે. તમારા ગુરુમાં તમને પૂર્ણ બ્રહ્મભાવ હોવો જોઇએ. ત્યારે જ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ સાધી શકશો. ગુરુ અને પુસ્તકો તમને પ્રેરણા આપે છે અને તમારા માર્ગમાંથી બધી જ અડચણો દૂર કરે છે. આધ્યાત્મિક માર્ગે એક એક ડગલું તમારે જાતે જ આગળ ભરવાનું છે. ગુરુ તો તમને પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપે આ બરાબર યાદ રાખો. તમારે માટે ગુરુ સાધના ન કરે.

બધું જ જ્ઞાન અંદરથી ઉદ્ભવે છે. અંદર રહેલો આત્મા જ તમામ જ્ઞાન અને સુખનું ઉદ્ગમ સ્થાન છે. વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ, દમ, ઉપરતિ વગેરેના અભ્યાસથી મન શુદ્ધ થાય છે અને આત્માનો જ્યોતિ ઝળહળવા લાગે છે. સાધક તીણા મંદ અવાજથી દોરવાય છે. તેણે પ્રકૃતિક મનના અવાજને આત્માનો અવાજ માની લેવાની ભૂલ ન કરવી જોઇએ. જો મન સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ નહિ હોય, જો તેમાં ગુપ્ત વાસનાઓ હશે, જો તેમાં સૂક્ષ્મ અને છૂપી વાસનાઓના

અંતર પ્રવાહો હશે તો આત્માનો અવાજ નહિ સંભળાય. ચોર મન વચમાં પડવા કોશિષ કરશે અને તે વચ્ચે પોતાનો અવાજ ઊંચો કરશે. માટે, સાધકે ખૂબ ખૂબ સાવધાન બનવું પડશે અને વાસનામય મન અને શુદ્ધ આત્માના અવાજનો ભેદ સમજવા પ્રયત્ન કરવો જ પડશે. જો આત્માનો અવાજ ન સંભળાય, જો દિવ્ય પ્રકાશનો આગમ ન થાય, જો જ્ઞાનનો ચમકારો કે અંતર્જ્ઞાનનો પ્રકાશ ન ઝબુકે તો સાધકે શમ, દમ અને ઉપરતિનો પ્રબળ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સાધકે જ્ઞાનના ચમકારાને ચૂસ્ત રીતે અનુસરવું જોઈએ. તેણે પોતાની અહંકાર-મય પ્રવૃત્તિ અથવા અભિરૂચિથી મનને આમ તેમ ફેરવવું ન જોઈએ. જો તે અંતર પ્રકાશને અનુસરશે તો પ્રકાશ વધુને વધુ તેજોમય બનશે અને અંતે તે જ્ઞાનની ઝળહળતી જ્યોતમાં પરિણમશે.

શ્રદ્ધાની અગત્ય :

શ્રદ્ધા એટલે પ્રગટ ધર્મ અથવા સંપ્રદાયના સત્યમાં વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા. એટલે ભગવાનમાં અટલ વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા એટલે પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા એટલે ગુરુ, ઉપદેશક અને સંતોની વાણી, ઉપદેશ અને કથનોમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા એટલે ધર્મશાસ્ત્રોમાં વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા એટલે બીજા કોઈએ અધિકાર પૂર્વક કરેલાં પ્રમાણપૂર્ણ સત્યોમાં બીજી કોઈ સાબિતીની અપેક્ષા વિના દૃઢ વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા એટલે દિવ્ય પ્રાગટયનો માનસિક સ્વીકાર કરવાનું વ્યક્તિગત વલણ. તે કંઈ તાર્કિક પ્રક્રિયાઓથી નહિ પણ તત્કાલ આંતરિક અનુભવમાંથી ઉદ્ભવે છે. સંપત્તિઓથી નહિ પણ અટલ વિશ્વાસથી મનુષ્યે અજોયબ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી છે. પરમાત્મામાં અટલ શ્રદ્ધા રાખો. સર્વાત્મ ભાવથી તેને શરણે જાઓ. તે તમારી સંભાળ લેશે. બધી જ ભીતિઓ અને બધી જ આપત્તિઓ સદંતર નાશ પામશે. તમે સદા આરામથી રહી શકશો.

શ્રદ્ધા કદી ઠોકી બેસાડવી ન જોઈએ. ધાર્મિક માન્યતાઓ ફરજિયાત ઠોકી બેસાડવા જતાં અશ્રદ્ધા ઉપજે છે. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધાથી આત્માની ઉન્નતિ થાય છે, હૃદય અને ઊર્મિઓ શુદ્ધ થાય છે અને અંતે ભગવત્‌સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થાય છે. શ્રદ્ધા એ તો ધર્મનો આત્મા છે. તેનાથી નવી આશાઓ પેદા થાય છે અને અમરતાની જાગૃતિ થાય છે. શ્રદ્ધાની આંખે પરમાત્માનાં દર્શન થાય છે અને શ્રદ્ધાના કર પરમાત્માના ચરણ સ્પર્શે છે. શ્રદ્ધા એ જ શક્તિ છે. શ્રદ્ધા એ જ બળ છે. શ્રદ્ધા એ વિપુલ કાર્યશક્તિ છે.

જેનામાં શ્રદ્ધા છે તે જ બળવાન છે. જે શંકાશીલ છે તે નિર્બળ છે. શંકાથી શક્તિનો ક્ષય થાય છે. એટલે શ્રદ્ધાથી મહાન કાર્યો પરિપૂર્ણ થાય છે. શ્રદ્ધાના અભાવે ઘણું દિવ્ય જ્ઞાન ગુમાવી દેવાય છે. શ્રદ્ધા આધ્યાત્મિક માર્ગને ઉજાળે છે, મૃત્યુની ખાઇ ઉપર પુલ બાંધે છે અને સાધકને નિર્ભયતા અને અમરતાના સામા કિનારે લઈ જાય છે.

આપણે કોઇ નિવેદનને માન્યતા આપીએ છીએ, કોઇ પ્રતિજ્ઞા અથવા પ્રસ્તાવને સ્વીકૃતિ આપીએ છીએ. શ્રદ્ધા આવી સ્વીકૃતિ અને માન્યતા કરતાં કંઈક વિશેષ છે. માન્યતા એટલે દલીલ અથવા પુરાવાથી સ્થાપિત કરેલી શ્રદ્ધા અથવા વિશ્વાસ. આત્મશ્રદ્ધા એટલે દલીલથી પર એવી શ્રદ્ધા.

શ્રદ્ધા એટલે માન્યતા અને વિશ્વાસનો સંયોગ. શ્રદ્ધા મુખ્યત્વે વૈયક્તિક હોય છે. માન્યતા કદાચ સંપૂર્ણપણે અવૈયક્તિક અથવા અમૂર્ત હોઇ શકે. આપણે પ્રતિજ્ઞા સ્વીકૃતિ અથવા માન્યતા આપ્યાનું કહીએ છીએ, જ્યારે વચનમાં વિશ્વાસ હોવાનું કહીએ છીએ કારણ વચન વ્યકિતમાંથી ઉદ્ભવે છે. વિશ્વાસ એટલે કોઇ કથનની સત્યતા અથવા કોઇ વ્યક્તિની યોગ્યતા ઉપર દૃઢ આધાર રાખવો તે. આપણે કુદરતની સમાનતા ઉપર ભરોસો રાખીએ છીએ. આપણને પરમાત્મા ઉપર શ્રદ્ધા હોય છે.

તર્ક કરતાં શ્રદ્ધા શ્રેષ્ઠ છે :

આધ્યાત્મિકતાની સીડીમાં પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા એ પહેલું પગથિયું છે. શ્રદ્ધા સત્યના શોધકમાં દિવ્ય કૃપા પામવાની આશા પ્રગટાવે છે. માટે, પરમાત્મામાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. બધી જ ચિંતા તથા ભય વગેરેને પરિહરો અને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ રહો.

તર્ક કરતાં શ્રદ્ધા ચઢિયાતી છે. કેવળ શ્રદ્ધા જ અનંત સુખ અને અમરતાના ધામના દરવાજા ખોલે છે. અચળ શ્રદ્ધા કેળવો અને અનંત શાંતિના અમર્યાદ સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશ કરો. ધર્મશાસ્ત્રોના સ્વાધ્યાયથી અને સંત પુરુષોના સમાગમથી તમારી શ્રદ્ધા દૃઢ કરો. પ્રબળ શ્રદ્ધા રાખો. ત્યારે જ દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરવાની પ્રબળ આકાંક્ષા તમારામાં ઉદય પામશે. પરમાત્માની પ્રકૃતિ અને પ્રતિષ્ઠાને, દિવ્ય જીવનની અને આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રકૃતિને બરાબર સમજો. પરમાત્માને જાણવા પ્રબળ પ્રયત્ન કરો. જ્ઞાની પુરુષોનો સમાગમ શોધો.

નિષ્કામ સેવા, ત્યાગ, વૈરાગ્ય, પ્રાર્થના અને ધ્યાનમય જીવન જીવો. શ્રદ્ધા, પરમાત્માનાં દર્શન માટેની ઉત્કટ આકાંક્ષા અને સંપૂર્ણ આત્મસમર્પણ સિવાય ભગવત્‌સાક્ષાત્કાર શક્ય નથી. ભગવત્‌સાક્ષાત્કાર માટે તમારે 'ચિંતન' કે 'વિજ્ઞાન'ની નહિ પણ શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને આત્મ-શુદ્ધિની આવશ્યકતા છે.

તમારી નજર સમક્ષ ચોક્કસ હેતુ રાખો. તમે દૃઢ નિશ્ચયી અને નિષ્ઠાવાન તથા ગંભીર બનો. તમને શાની આકાંક્ષા છે તે બરાબર ચોક્કસ અને સ્પષ્ટપણે સમજી લો. પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે. તેની હાજરી દરેક જગ્યાએ અનુભવો. તેની આંખો બધું જ જુએ છે. તેના હાથ બધાનું રક્ષણ કરે છે. તેનામાં શ્રદ્ધા રાખો. તેના મધુર નામનું શરણ સ્વીકારો. નિરાશ થવાની જરૂર નથી તેમ કશાથી ગભરાવાની પણ જરૂર નથી.

શ્રદ્ધા એ જ શક્તિ છે. શ્રદ્ધા એ જ બળ છે શ્રદ્ધા વિપુલ કાર્યશક્તિ છે. શ્રદ્ધા ધર્મનો આત્મા છે. તે નવી નવી આશાઓ જન્માવે છે અને અમરતાની જાગૃતિ કરે છે.

ધર્મ શાસ્ત્રોમાં શ્રદ્ધા:

શ્રુતિઓ દ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. સ્વતંત્ર વિચાર અને દલીલોને તેમાં સ્થાન નથી. બાદરાયણ હમેશાં વેદના શબ્દોમાં શરણ શોધે છે. શ્રુતિઓ હમેશાં અચૂક અને પ્રમાણભૂત છે. શ્રુતિ પ્રમાણ દર્શન કરતાં ચઢિયાતું છે, દર્શનમાં ભૂલને અવકાશ છે. ઘડાનું દર્શન વાસ્તવમાં ઘડો બાદ શેષ જગતનું દર્શન છે. ઘડો અને શેષ જગત બન્ને એકી સાથે મન સામે પ્રત્યક્ષ રજૂ થાય છે, ત્યારે જ દર્શન શક્ય છે. આણુવિક મન શેષ જગતને શી રીતે જોઇ શકે? આ અશક્ય જ છે. માટે દર્શન એ શ્રુતિ જેટલું પ્રમાણભૂત ને આધારભૂત નથી. આકાશમાં તમે વાદળી રંગ જુઓ છો. આ તો ખોટો અધ્યાસ છે. તમે દર્શન–પ્રમાણ ઉપર આધાર રાખી શકો નહિ. શ્રુતિઓ તો (સ્વયં) પ્રગટ થએલી છે. શ્રુતિઓ ઋષિમુનિઓના ઉચ્ચ અંતર્દર્શનના અનુભવો છે. મુનિઓ અને શ્રુતિઓ બ્રહ્મનું ચોક્કસ જ્ઞાન આપે છે. શ્રુતિઓ તમારા પ્રમાણગત સંદેહને, વેદાંતના ગ્રંથોની સપ્રમાણતા વિષેની શંકાને દૂર કરે છે. ઇશ્વર અથવા બ્રહ્મ અતીન્દ્રિય અથવા ઇન્દ્રિયાતીત છે. તે વાણી અને મનની પહોંચની બહાર છે. શ્રુતિ નિદિધ્યાસન અથવા ઊંડા ધ્યાનનો આધાર છે શ્રુતિઓનાં મહાવાક્યો–'तत्त्वमसि અને अहंब्रह्मास्मि ।' સાંભળવાથી બ્રહ્માકારવૃત્તિ પેદા થાય છે. શ્રુતિઓના શ્રવણ અને મનન વિના જ્ઞાનયોગ શક્ય નથી. કેટલાક ભણેલા મૂર્ખો, મહાન ડાહ્યા મૂર્ખો જેઓ બુદ્ધિશાળી હોવાનો દાવો કરે છે તેઓ વાસ્તવમાં તેમની કલ્પનાઓ અને પસંદગીઓની ગેરસમજના કારણે એવું જાહેર કરે છે કે શ્રુતિઓના જે ભાગ તર્કસંગત હશે

તેમને જ અમે સ્વીકારીશું. આવા લોકો કદી પણ સંસારચક્રમાંથી મુક્ત થઇ શકવાના નથી. તેઓ નાશ થવા સર્જાયા છે.

દલીલો અને યોગ્ય પ્રમાણોથી કોઇ વસ્તુ અથવા વિષય ગમે તેટલો સિદ્ધ કરવામાં આવ્યો હોય છતાં પણ લોકોનાં મન સમગ્ર બાહ્ય પદાર્થોથી અભિભૂત હોવાને કારણે કોઇ પણ સૂક્ષ્મ ચરમ સત્યનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ શ્રદ્ધા વિના અશક્ય જ છે. જ્યારે શ્રદ્ધા હોય ત્યારે જ મન કોઇ વિષય ઉપર એકાગ્ર થઇ શકે છે અને તો જ તે વિષય બરાબર સ્પષ્ટ અને ઝડપથી સમજી શકાય છે. " श्रद्धावान् लभते ज्ञानम् । "

શ્રદ્ધા વિષે સુક્તિઓ :

શ્રદ્ધા એટલે અજ્ઞાતમાં વિશ્વાસ. શ્રદ્ધા અને ભક્તિ સાથે જ બોલે છે.

શ્રદ્ધા રુઝાવે છે. શ્રદ્ધા પેદા કરે છે. શ્રદ્ધા આશ્ચર્યજનક કામ કરે છે. શ્રદ્ધા પર્વતો ડોલાવે છે. પરમાત્મામાં અવિચળ શ્રદ્ધા ગમે તેવી મુશ્કેલીને પણ પાર કરવાની આશ્ચર્યજનક શક્તિ અર્પે છે.

શ્રદ્ધા નબળાને સબળ અને કાયરને બહાદુર બનાવે છે. શ્રદ્ધા અશક્યને શક્ય બનાવે છે.

શ્રદ્ધા દલીલ, વાદવિવાદ કે તર્ક કે વિચાર નથી કરતી. દલીલ અવિશ્વસનીય, પરિમિત અને ક્ષણિક સાધન છે. શ્રદ્ધા પરમાત્માને શોધવાની 'સર્ચ–લાઇટ' છે.

જ્યારે જીવનમાંથી શ્રદ્ધા ઊડી જાય છે ત્યારે તે આનંદરહિત ને નકામું બની જાય છે અને તેનું તેજ ઊડી જાય છે.

પરમાત્મામાં અવિચળ શ્રદ્ધા વિનાનું જીવન અનાથ બની જાય છે. શ્રદ્ધા ગઇ એટલે બધું જ ગયું. જીવનનું સત્વ એટલે શ્રદ્ધા.

પરમાત્મામાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો.

૬. સમાધાન :

ષટ્સંપદમાં છઠ્ઠું અને છેલ્લું છે સમાધાન. સમાધાન એટલે માનસિક સમતા. સમાધાન એટલે સમતોલપણું અને શાંતિ. હવે સંપૂર્ણ એકાગ્રતા આવે છે. શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા અને શ્રદ્ધાના અભ્યાસનું ફળ એટલે સમાધાન. એટલે મનને વિષય પદાર્થો તરફ ભટકવા ન દેતાં આત્મામાં જ લીન કરવું તે સમાધાન એટલે આત્મસ્થિરતા. શ્રી શંકરાચાર્ય આત્મ-અનાત્મ વિવેકમાં લખે છે :- "જ્યારે શ્રવણ, મનન વગેરેમાં લાગેલું મન કોઇ કારણસર વિષય પદાર્થો કે વાસનાઓ તરફ ભટકે છે અને તે પદાર્થો અથવા વાસનાઓને નિરર્થક સમજીને શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન વગેરે ત્રણ અભ્યાસ તરફ પાછું આવે છે ત્યારે આમ મનનું પાછું વળવું તે સમાધાન." મન સંસારી સુખ પ્રત્યે ઉદાસીન અને દુ:ખમાં ચિંતામુક્ત હોય છે. તેમાં મનની સ્થિરતા હોય છે. સાધક ચારે બાજુએ આસક્તિ રહિત હોય છે. તેને ગમતું અણગમતું કશું જ હોતું નથી. તેને સ્પૃહા કે તિરસ્કાર હોતા નથી તેનામાં પુષ્કળ માનસિક શક્તિ અને આંતરિક શાંતિ હોય છે. તેને અક્ષુબ્ધ અને સર્વોપરિ માનસિક શાંતિ હોય છે.

કેટલાક સાધકો જ્યારે એકાંતમાં રહે ત્યારે ત્યાં કોઇ ચલાયમાન કરનારાં તત્ત્વો ન હોવાથી તેમને મનની શાંતિ હોય છે; પણ જ્યારે તેઓ શહેરમાં આવે છે અને લોકો સાથે હળે મળે છે ત્યારે તેમના મનમાં ખૂબ વિક્ષેપ પેદા થાય છે, આવી તેઓ ફરિયાદ કરતા હોય છે. તેઓ સંપૂર્ણપણે અશાંત બની જાય છે અને બિલકુલ ધ્યાન કરી શકતા નથી. આ તેમની નબળાઇ છે. તેમને 'સમાધાન'ની સિદ્ધિ થએલી નથી. આવા સાધકોમાં મનની સમતા કે સમતોલપણું હોતું નથી. જ્યારે કોઇ સાધક હિમાલયની એકાંત ગુફામાં બેસીને મનને જેવું સમતોલ રાખી શકે તેટલું જ સમતોલ જો તે જ્યાં ગોળીઓની રમઝટ બોલી રહી હોય તેવા યુદ્ધ મેદાન ઉપર પણ રાખી શકે તો ચોક્કસ જાણવું કે તે સાધક સમાધાનમાં સંપૂર્ણપણે દૃઢ થએલો છે.

નેપોલિયને અમુક અંશે સમાધાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું જો કે તે સાધકના પ્રકારનું નહોતું. ભયાનક યુદ્ધના કોલાહલ અને સંઘર્ષ વચ્ચે પણ તે પોતાના મનને સંપૂર્ણ સમતોલ રાખી શકતો હતો. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે :-

> योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय ।
> सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ (૨-૪૮)

હે ધનંજય, કર્મોનો હું કર્તા છું, એવું અભિમાન ત્યજીને તથા કર્મની સિદ્ધિ અને અસિદ્ધિમાં સમાન બુદ્ધિ રાખીને તું એક માત્ર પ્રભુપરાયણ થઇને કર્મો કર. સમત્વ એ જ યોગ છે.

વળી,

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहंकारः स शांतिमधिगच्छति ॥ (२-७१)

"જે મનુષ્ય પ્રાપ્ત થએલા સર્વ ભોગ્ય પદાર્થોની ઉપેક્ષા કરીને નિઃસ્પૃહ, મમતારહિત તથા નિરભિમાની થઇને વિચરે છે, તે જ સચ્ચિદાનંદમય મોક્ષપદ ને સાચી શાંતિને પ્રાપ્ત થાય છે." આ છે સમાધાન.

સાધક સમાધાનનો આ અમૂલ્ય સદ્‌ગુણ પ્રાપ્ત કરીને સુખ-દુઃખ, આનંદ-શોચ, નફો-નુકસાન, સ્તુતિ-નિંદા, માન-અપમાન, જય-પરાજય, આશા-નિરાશા વગેરે જેવાં દ્વંદ્વોમાં પણ આકુળવ્યાકુલ કે અશાંત નથી બનતો.

સમાધાન શાંત-પ્રસન્નતાની સ્થિર સ્થિતિ છે જેમાં મન બાહ્ય સંપર્કો અને સંસારી જીવનના વિવિધરંગી અનુભવો પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા કરતું નથી. વિવેક અને વૈરાગ્ય ઉપર આધારિત આંતરિક શાંતિથી પ્રાપ્ત થતી આ પ્રકૃતિની પ્રસન્નતા ખરેખર યોગનું એક મહત્વનું અંગ છે. આધ્યાત્મિક એકલયતા પ્રાપ્ત મનુષ્યની આ એક વિશિષ્ટ ખાસિયત છે અને કોઇ પણ સાધક માટે આ ખાસિયત એટલે કે સમાધાન અનિવાર્ય છે. અંતિમ સિદ્ધમાં સમાધાન જ યોગ બને છે. સમત્વને યોગ કહેવાય છે. સમત્વ એ આંતરિક પ્રગતિ અને વિકાસની એક સચોટ કસોટી છે.

મુમુક્ષુત્વ :

હવે છેલ્લે આપણે સાધન ચતુષ્ટય પૈકી અંતિમ સદ્‌ગુણ મુમુક્ષુત્વ વિષે વિચાર કરીએ. મુમુક્ષુત્વ એટલે સંસારમાં જન્મ મરણના ચક્રમાંથી અને તેને આનુષાંગિક લક્ષણો-જરા, વ્યાધિ, ભ્રમ, અને શોકમાંથી મુક્તિ મેળવવાની તીવ્ર ઇચ્છા. વિવેક, વૈરાગ્ય અને ષટ્‌સંપદથી યુક્ત સાધકમાં મુમુક્ષુત્વ આપોઆપ જ આવશે. મન પોતાની મેળે જ ઉદ્‌ગમ સ્થાન તરફ આગળ વધે છે કારણ કે હવે તેણે બાહ્ય પદાર્થો પ્રત્યેની આસક્તિ ગુમાવી છે. આ પાર્થિવ જગતમાં તેને માટે કોઇ વિશ્રામ સ્થાન નથી. મનનું શુદ્ધિકરણ અને માનસિક સંયમ એ યોગનો પાયો છે. જ્યારે આ પાયો નંખાય છે ત્યારે મુમુક્ષુત્વનો આપોઆપ જ ઉદય થાય છે. મુમુક્ષુત્વ જ્વલંત હોવું જોઇએ. જો જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ જ્વલંત વૈરાગ્ય સાથે મળે તો આત્મસાક્ષાત્કાર આંખના પલકારામાં પ્રાપ્ત થાય. ઘણુંખરું મોટા ભાગના લોકોમાં ધૂંધળો વૈરાગ્ય હોય છે તેથી તેઓ તેમના પ્રયત્નમાં સફળ થતા નથી. જો કોઇ સાધકને એવી પ્રતીતિ થાય કે જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ પ્રાપ્ત થયું નથી તો તેણે જ્યાં સુધી તેનામાં અમરત્વ અથવા મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની

પ્રબળ ઇચ્છા પેદા ન થાય ત્યાં સુધી તેણે પહેલી ત્રણ સાધના વિવેક, વૈરાગ્ય અને ષટ્સંપદ્ અતિ પ્રબળ રીતે કરવી જોઇએ. જે સાધકે આ ચારે ગુણ પ્રાપ્ત કર્યા હોય તેણે કોઈ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ પાસે જઇને શ્રુતિઓનું શ્રવણ કરવું જોઇએ અને પછી તેના ઉપર મનન કરવું જોઇએ અને અંતરઆત્મા ઉપર ધ્યાન ધરવું જોઇએ. તેને સહેલાઇથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થશે.

સાધકે સાધન ચતુષ્ટયનો વધુમાં વધુ અભ્યાસ કરવો જોઇએ. કોઇ એક સાધનામાં દક્ષતા પ્રાપ્ત કરવાથી તમારામાં પૂર્ણત્વ નહિ આવે. આ ચાર સાધનાના ક્રમનું પણ એક ખાસ ચોક્કસ રહસ્ય છે. જે સાધકે સાધન ચતુષ્ટયની પ્રાપ્તિ કરી છે તે આ જગતમાં સૌભાગ્યશાળી દિવ્ય વ્યક્તિ છે. તે સ્વયંબ્રહ્મ છે. તેનાં સન્માન અને પૂજા કરવી જોઇએ. આવા ઉન્નત આત્માને મારા મૂક પ્રણામ !

મુમુક્ષુત્વની તુલના

"ધારો કે કોઇની આંખમાં ધૂળ પડે તો તે આંખમાંથી ધૂળ દૂર કરવા આંખ ધોવા માટે દોડી જશે. જ્યાં સુધી આંખમાંથી ધૂળ ન નીકળે ત્યાં સુધી તે બેચેન બની રહેશે અને આ જગત વિષે બધું જ ભૂલી જશે. આંખમાંથી ધૂળ કેમ દૂર કરવી એની જ માત્ર તેને પડી હશે. ભગવત્ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકમાં આવી જ તીવ્ર આકાંક્ષા હોવી જોઇએ. તેનું મન માત્ર ઈશ્વર સાક્ષાત્કારની ઇચ્છાથી જ ભરેલું હોવું જોઇએ અને બીજું બધું જ ભૂલી જવું જોઇએ. જ્યાં સુધી આત્મસાક્ષાત્કાર ન થાય ત્યાં સુધી તે અત્યંત બેચેન બની રહેવો જોઇએ અને આત્મસાક્ષાત્કાર માટે તેનામાં તલસાટ હોવો જોઇએ." મુમુક્ષુત્વની બીજી તુલના પાણીની અંદર રહેલા માણસ સાથેની છે. ધારો કે તમે કોઇ માણસનું માથું પાણીમાં ડુબાડી રાખો તો તે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા ખૂબ પ્રબળ પ્રયત્ન કરશે. તે શ્વાસ લઇ શકે તે માટે પાણીમાંથી બહાર નીકળી જવા તીવ્ર ઇચ્છા રાખશે. આત્મસાક્ષાત્કારની આવી પ્રબળ ઇચ્છા તે મુમુક્ષુત્વ

આકાંક્ષા એટલે આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાની જ્વલંત ઇચ્છા. આકાંક્ષા એટલે કોઇ ઉચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટેની તીવ્ર ઇચ્છા. બધી જ માનવીય આકાંક્ષાઓ માટે પરમાત્મા જ માત્ર એક સાચું લક્ષ્ય છે. આકાંક્ષા એટલે મનુષ્યની પહોંચની બહારની કોઇ ઉમદા, શુદ્ધ અને આધ્યાત્મિક ચીજ પ્રાપ્ત કરવાની ઉત્કટ ઇચ્છા. અથવા અભિલાષા. આકાંક્ષા સેવવી એટલે ઊંચા ઊઠવું. આકાંક્ષા એટલે કંઇક ઉચ્ચ અને સારી વસ્તુ જે હજુસુધી પ્રાપ્ત નથી કરી અને જે પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્નની જરૂર રહે તે પ્રાપ્ત કરવા માટેની ઉત્કટ ઇચ્છા.

આ રીતે વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપદ અને તેનાથી પેદા થતું મુમુક્ષુત્વ કેળવી આત્મ સાક્ષાત્કારનું તમારૂં ધ્યેય સિદ્ધ કરો.

॥ હરિ ૐ તત્સત્ ॥

૨. સફળ સાધક

માણસ ત્રણ ઘટકોનું મિશ્રણ છે– માનવી તત્ત્વ, પાશવી વૃત્તિ અને દૈવી કિરણ. તેની પાસે મર્યાદિત બુદ્ધિ, નાશવંત શરીર, અલ્પ જ્ઞાન અને અલ્પ શક્તિ છે. આ જ છે તેનું માનવીરૂપ. કામ, ક્રોધ, દ્વેષ વગેરે તેની પાશવી પ્રકૃતિ છે. તેની બુદ્ધિમાં વિશ્વાત્મ ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ છે. તેથી તે પરમાત્માની મૂર્તિ છે. જ્યારે પાશવી વૃત્તિનો નાશ થઇ જાય છે, જ્યારે અવિદ્યાને ધ્વસ્ત કરી નાખવામાં આવે છે, જ્યારે તે અપમાન તથા આઘાત સહન કરવાને શકિતમાન બને છે ત્યારે તે દિવ્ય બની જાય છે.

જે આત્મત્યાગનો અભ્યાસ કરે છે તે જ મુમુક્ષુ સાધક છે. તે હમેશાં તેનો જ અભ્યાસ કરે છે કે આ શરીર મારું નથી. જો કોઇ તેને મારે કે તેનું ગળું કાપવા આવે તો પણ તેણે શાંત રહેવું જોઇએ. તેણે એક પણ કડવું વેણ ન કહેવું જોઇએ કારણ કે શરીર તેનું નથી. તે આ સાધનાનો આરંભ કરે છે કે– હું શરીર નથી, હું મન નથી. હું તો ચિદાનન્દસ્વરૂપ શિવ છું.

એક કડવો શબ્દ પણ માણસને હચમચાવી નાખે છે. થોડો અનાદર પણ તેને અશાંત બનાવી દે છે. તે કેટલાએ દિવસો સુધી તેની ચિંતા કર્યા કરે છે. વિદ્વતા, બુદ્ધિ, સમાજમાં ઉચ્ચસ્થાન, પદ, ઉપાધિ વગેરે હોવા છતાં પણ મનુષ્ય કેટલો બધો દુર્બળ છે ?

અપમાન સહન કરો. નુકસાન સહન કરો. આ જ સમસ્ત સાધનાનો સાર છે. આ જ મુખ્ય સાધના છે. જો તમે આ એક સાધનામાં સફળ બની જશો તો ચોક્કસ તમે નિર્વિકલ્પ સમાધિનું અમર્યાદ સુખ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ બધાથી કઠણ સાધના છે; પરંતુ જેનામાં જવલંત વૈરાગ્ય અને મુમુક્ષત્વ છે તેમના માટે આ ખૂબ જ સુગમ માર્ગ છે. તમારે ખડક જેવા દૃઢ બની જવું જોઇએ. ત્યારે જ તમે આ સાધનામાં સ્થિત થઇ શકશો. ગાળ, મજાક, વ્યંગ, અપમાન તથા શારીરિક કષ્ટ કશું જ તમને પ્રભાવિત નહિ કરી શકે.

ભગવાન ઈસુના ઉપદેશોને યાદ રાખો. જો કોઇ વ્યક્તિ તમારા એક ગાલ ઉપર તમાચો મારે તો તમે તેની સામે બીજો ગાલ ધરો. જો કોઇ તમારો કોટ પડાવી લે તો, તમારી ટોપી પણ તેને આપી દો. કેટલો મહાન છે આ ઉપદેશ. જો તમે તેનું પાલન કરો તો તમને મહાન આધ્યાત્મિક શક્તિ અને તિતિક્ષાની પ્રાપ્તિ થશે. આથી તમે દિવ્ય બની જશો. તેનાથી તમારા વિરોધીની પ્રકૃતિમાં પણ પરિવર્તન થશે.

ભાગવતના નવમા સ્કન્ધમાં અવન્તિ બ્રાહ્મણની કથા વાંચો. તેનાથી તમને બળ અને પ્રેરણા મળશે. આ બ્રાહ્મણ ઉપર લોકો થૂંકયા, તેના ઉપર વિષ્ટા નાખવામાં આવી તો પણ તે

સંત જરા પણ વિચલિત ન થયો. સંત એકનાથ ઉપર એક મુસલમાન એકસો આઠ વખત થૂંક્યો પણ સંત જરાપણ તેનાથી પ્રભાવિત ન થયા. બધા જ સંતો અને પયગંબરોમાં તિતિક્ષા હોય છે. લોકોએ મહંમદ પયગંબર ઉપર પથ્થર ફેંક્યા અને ઊંટડીનો ગર્ભ તેમના માથા ઉપર નાખ્યો છતાં પણ હજરત પયગંબર શાંત જ રહ્યા. યહૂદીઓએ ભગવાન ઇશુના શરીરમાં ખીલા ઠોક્યા અને તેમની સાથે અનેક રીતે દુર્વ્યવહાર કર્યો; પરંતુ શાંતિપૂર્વક તેમણે બધું જ સહન કર્યું અને બદલામાં તે આતતાયીઓને તેમણે આશીર્વાદ આપ્યા. ક્રોસ ઉપર ચઢાવવામાં આવ્યા ત્યારે પણ તેમણે કહ્યું કે હે પ્રભુ, આ લોકોને ક્ષમા કર, કારણ તેઓ જાણતા નથી કે તેઓ શું કરી રહ્યા છે. ભગવાન ઈસુના 'પર્વત ઉપરના ઉપદેશ' (સરમન્સ ઓન ધી માઉન્ટ)નું વારંવાર અધ્યયન કરો.

ઈશ્વર બધા સાધકોની પરીક્ષા કરશે અને એક સમય એવો આવશે કે બધા સાધકોએ મુશ્કેલીની પરાકાષ્ઠા સહન કરવી પડશે; પરંતુ આ પરીક્ષાથી સાધક ખૂબ જ શક્તિમાન બનશે. તેઓએ સદા આવી પરીક્ષા દેવા અને કષ્ટોને સહન કરવા તૈયાર રહેવું જોઇએ.

તમારામાં અપૂર્વ ધીરજ અને તિતિક્ષાનો વિકાસ થવો જોઇએ. તમારે અહંકાર, મદ, તથા દેહાભિમાનનો નાશ કરવો જોઇએ અને તો જ તમે અપમાન અને નુકસાન સહન કરી શકશો.

શરૂઆતમાં ભૌતિક ભાવનાઓ તથા પ્રતિક્રિયાઓના નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરો. કોઇને ઠપકો ન આપો. અશ્લીલ શબ્દો ન બોલો. બદલાની ભાવના ન કેળવો; તેવી ભાવનાને નિર્મૂળ કરો. વાણી, વિચાર તથા કાર્યોમાં આવેગ રોકો. તમે ધીરે ધીરે નિયંત્રણમાં સફળ થશો. નિયમિત જપ, ધ્યાન, કીર્તન, પ્રાર્થના, વિચાર, એકાંત વાસ, સત્સંગ, નિષ્કામ્ય સેવા, મૌન, આસન, પ્રાણાયામ વગેરેના અભ્યાસથી તમે અપાર આત્મબળ પ્રાપ્ત કરશો. તમે અપમાન તથા નુકસાન સહન કરવામાં સમર્થ થઇ જશો. તમારી ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ થશે.

૩ મહત્વની સાધના :

મીઠું, તેલ, મરચું, ખટાશ, આમલી વગેરેના વધુ પડતા ઉપયોગથી અધિક ઉત્તેજના તથા ક્રોધનો આવેગ થાય છે. માટે આ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો અથવા બહુ જ જૂજ માત્રામાં ઉપયોગ કરો.

થોડું બોલો. મધુર બોલો. અશ્લીલ કે કટુ વચન ન બોલો. વાણીનું વારંવાર નિયંત્રણ કરો. જ્યારે બીજા ગાળો દે તો શાંત રહો. વિચાર કરો. ગાળ કાંઇ જ નથી તે તો શબ્દજાળ છે. જે ગાળ દે છે તે પોતાની શક્તિનો અપવ્યય કરે છે ને જીભ તથા ચારિત્ર્યને બગાડે છે.

મન અતિશયોક્તિ કરે છે. કલ્પના તમને દુઃખ પહોંચાડે છે. તમે ફોકટ કલ્પના કરવા લાગો છો કે અમુક વ્યક્તિ મને નુકસાન પહોંચાડવા માગે છે. વાસ્તવમાં તો તે વ્યક્તિ

નિર્દોષ જ છે. તે તમારો મિત્ર તથા હિતેચ્છુ છે. મન અતિશયોક્તિ તથા કલ્પનાથી ખૂબ નુકસાન પહોંચાડે છે.

સાસુ નકામી એવી કલ્પના કરવા લાગે છે કે વહૂ મારો અનાદર કરે છે. વહૂ પણ એવી કલ્પના કરવા લાગે છે કે સાસુ મારા પ્રત્યે ખરાબ વ્યવહાર રાખે છે. દરેક ઘરમાં હર-હંમેશ સાસુવહૂના ઝઘડા ચાલ્યા કરે છે. વ્યવસ્થાપક નકામી એવી કલ્પના કરે છે કે અધિકારી તેના પ્રત્યે ખરાબ વ્યવહાર રાખે છે. કારકુન પણ એવી કલ્પના કરી બેસે છે કે તેનો અધિકારી તેની સાથે યોગ્ય વ્યવહાર નથી કરતો. આથી તેના અધિકારી પ્રત્યે તેના મનમાં વિદ્વેષ પેદા થાય છે. આ બધું માયાનું જાદુ અને બધી મનની રમત માત્ર છે. સાવધાન! મનની રમતને સમજો. જ્ઞાની બનો. વિવેક શીખો. નિષ્કામ્ય સેવા કરવાનું શીખો. જૂથબંધી ન કરો. કોઈ જૂથમાં ન ભળો. ઉદાસ ન બનો. એકલા ન રહો. સાધુ–મહાત્માઓનો સત્સંગ સાધો. જપ, પ્રાર્થના તથા ધ્યાન દ્વારા તમારા અંતરાત્માની સંગતિ સાધો.

જે તમને શાપ દે તેને આશીર્વાદ આપો. જે તમને દુઃખ દે તેના માટે પ્રાર્થના કરો. જે તમારી નિંદા કરે તેની સેવા કરો. જે તમને નુકસાન પહોંચાડવા માગતો હોય તેને પ્રેમ કરો. બધાને ગળે લગાઓ બધા સાથે હળોમળો. બધાંની સેવા કરો. બધાંને ચાહો. આત્મભાવ નારાયણભાવનો વિકાસ કરો. રાગ–દ્વેષ આપોઆપ જ નષ્ટ થઇ જશે.

આદર–માનનો ત્યાગ કરો. તેને વિષ્ઠા તથા ઝેર સમાન ગણો. અનાદર તથા અપમાનને આભૂષણ સમાન ગણો. ઊંચા પદ તથા વખાણના શબ્દોની અપેક્ષા ન રાખો. ફૂલ ભરી ગાદીઓ ઉપર ન બેસસો. જમીન ઉપર બેસો. ગૌરાંગ મહાપ્રભુ જોડા રાખવાની જગ્યા ઉપર બેઠા હતા. નમ્ર બનો. જે સેવા કાર્યોને સંસારી લોકો હલકી નજરે જોતા હોય તેવાં સેવા કાર્યો કરો. વાસ્તવમાં આ સેવાકાર્ય જ ઈશ્વરની પૂજા અને કર્મયોગ છે. છેલ્લા ભોજન સમયે ભગવાન ઈશુએ તેમના શિષ્યોના પગ ધોઈ તેમને જોડા પહેરાવ્યા હતા. ત્રિલોકનાથ ભગવાન કૃષ્ણે રાજસૂય યજ્ઞ વખતે અતિથિઓના પગ ધોયા હતા. આ બાબતો સદા યાદ રાખો. આથી તમે નમ્ર બનશો.

તમારા મન તથા ભાવનાઓનું નિત્ય નિરીક્ષણ કરો. સાવધાન રહો. ધીરેધીરે ધીરજનો વિકાસ કરો આગળ વધો અને ઉન્નતિ કરો; વિકાસ કરો. અવન્તિ બ્રાહ્મણ, એકનાથ, ઈશુખ્રિસ્ત વગેરેની જેમ આધ્યાત્મિક બળથી યુક્ત બનો તથા આત્મામાં શાંતિપૂર્વક વિશ્રામ કરો.

અપમાન તથા નુકસાન સહન કરવા માટે ઈશ્વર તમને આંતરિક આધ્યાત્મિક શકિત પ્રદાન કરો. તમે જીવનમુક્ત બનો!

૪ અંતરંગ સાધના

નિષ્કામ કર્મયોગ બહિરંગ સાધના છે. આ તમને 'અહંબ્રહ્માસ્મિ'ના નિદિધ્યાસન માટે તૈયાર કરશે. સાધન ચતુષ્ટય કરતાં કર્મયોગ બહિરંગ સાધના છે. શ્રવણ કરતાં સાધન–ચતુષ્ટય બહિરંગ છે. મનન કરતાં શ્રવણ બહિરંગ છે. નિદિધ્યાસન કરતાં મનન બહિરંગ છે 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' તથા તેના અર્થ ઉપર ગંભીર ધ્યાન કરવું તે જ નિદિધ્યાસન છે. પતંજલિ મહર્ષિએ બતાવેલા રાજયોગમાં બહિરંગ તેમ જ અંતરંગ સાધના છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ તથા પ્રત્યાહાર બહિરંગ સાધના છે. ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ અંતરંગ સાધના છે.

૫ સદાચાર સાધના

(૧) આત્મા એક જ છે. સર્વ પ્રાણીઓમાં એક જ ચૈતન્ય છે. બધા જીવો એક જ પરમાત્માનાં પ્રતિબિમ્બો છે. જેવી રીતે પાણી ભરેલાં અનેક પાત્રોનાં એક જ સૂર્યનું પ્રતિબિમ્બ પડે છે તેવી જ રીતે એક જ પરમાત્મા બધા મનુષ્યોમાં પ્રતિબિમ્બિત થાય છે. એક અનેક નથી થઇ શકતો; પરંતુ એક અનેક હોય તેવી પ્રતીતિ થાય છે. અનેક મિથ્યા છે, અલગતા અસ્થાયી છે. એકતા સત્ય છે. પ્રાણીમાત્રમાં એક જ જીવન સ્પંદિત થઇ રહ્યું છે. પશુ, પક્ષી તથા માનવીમાં જીવન એક જ છે. અસ્તિત્વ એક જ છે. આ જ છે ઉપનિષદોની ઘોષણા. ધર્મનું આ મૂળ સત્ય સદાચારનો આધાર છે. જો તમે કોઇ બીજી વ્યક્તિને ઘાયલ કરો તો તમે તમારી જાતને જ નુકસાન કરી રહ્યા છો. જો તમે કોઇને મદદ કરો તો તમે તમારી જાતને જ મદદ કરી રહ્યા છો. અજ્ઞાનવશ થઇને જ એક માણસ બીજા માણસને નુકસાન પહોંચાડે છે; કારણ તે એમ વિચારે છે કે બીજો માણસ તેનાથી અલગ છે. આ વિચારથી જ તે સ્વાર્થી, લોભી તથા અભિમાની બની જાય છે. જો તમે એવી ચેતનાનો વિકાસ કરો કે એક જ આત્મા પ્રાણીમાત્રમાં વ્યાપ્ત છે અને બધાં જ પ્રાણીઓ એક જ આત્મામાં, માળામાં એક જ દોરાથી પરોવાયેલાં ફૂલની જેમ ગુંથાએલાં છે, તો પછી તમને કોઇને પણ દુઃખ પહોંચાડવાનું મન નહિ થાય.

(૨) આપણામાંથી કોણ ઇશ્વર અથવા દિવ્ય જીવન સંબધે જાણવાની ઉત્કંઠા રાખે છે? આપણે તો એ જાણવા આતુર છીએ કે સ્ટેટબેંકમાં આપણા કેટલા રૂપિયા જમા છે? કોણ મારી વિરૂદ્ધ બોલે છે? શું તમે જાણો છો કે હું કોણ છું? વગેરે; પરંતુ આપણે એ જાણવા આતુર નથી કે હું કોણ છું?, આ સંસાર શું છે? હું કયાંથી આવ્યો? કયાં જઇશ? ઇશ્વર કોણ છે? ઇશ્વરના ગુણો કયા કયા છે? ઇશ્વર સાથે મારો સંબંધ શો છે? મોક્ષ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય? મોક્ષનું સ્વરૂપ શું છે?

(૩) પોતાના વિશે અને પોતાનાં વાતાવરણ તથા કાર્યો વિશે ચિંતન કરવું એ જ સદાચારની શરૂઆત છે. દરેક કામ કરતા પહેલાં થોડાંક રોકાઇને વિચાર કરી લેવો આવશ્યક છે. તમારાં કર્તવ્યોને ઓળખી ને જો તમે સચ્ચાઇ પૂર્વક તેમનું પાલન કરો તો તમારી ઉન્નતિ થશે; તમારી શાંતિ અને સમૃદ્ધિની વૃદ્ધિ થશે અને તમારાં સુખ વધુ શુદ્ધ થશે. તમારા ભોગ તથા મનોરંજન અધિક શિષ્ટ થશે. સુખ તો પડછાયા જેવું છે. તેની પાછળ પડવાથી તો તે નાસવા લાગે છે. જો મનુષ્ય સુખની પાછળ પડવાને બદલે પોતાના કર્તવ્યનું પાલન કરે તો તેને સર્વત્ર શુદ્ધ તથા શિષ્ટ સુખની પ્રાપ્તિ થાય. જો તે સુખની પાછળ ન પડે તો સુખ તેને શોધતું આવશે.

૪. સુખની શુદ્ધતા તથા વૃદ્ધિ પણ સદાચારનું છેવટનું લક્ષ્ય નથી કારણ બુદ્ધિની સાથે સાથે મનુષ્યનાં દુઃખ તથા અશાંતિની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. સમસ્ત અસ્તિત્વનો સારાંશ છે પ્રગતિ અથવા નવા આદર્શોનો સતત સાક્ષાત્કાર. સદાચારનું લક્ષ્ય મનુષ્યના અસ્તિત્વને ઊંચે ઉઠાવવાનું છે. તેણે સુખદુઃખના આવેગોથી ઊંચા ઊઠવાનું છે.

૫. સોક્રેટીસનું વચન– "સદાચાર જ જ્ઞાન છે" નૈતિક જીવનની સમ્યક્ વ્યાખ્યા છે. "સાચું શું છે?" તેનું જ્ઞાન એક વસ્તુ છે અને તેનું આચરણ એ બીજી વસ્તુ છે. કામનાઓ બુદ્ધિના આદેશની વિરુદ્ધ કામ કરે છે. મનુષ્ય હમેશાં સરળ માર્ગ ગ્રહણ કરે છે. બુદ્ધિના આદેશ પ્રમાણે ચાલવા માટે સહનશીલતાની જરૂર રહે છે અને કામનાઓનો પરિત્યાગ કરવો પડે છે. માટે માત્ર બૌદ્ધિક જ્ઞાન સદાચારને પરિપક્વ નથી બનાવતું; તે માટે ઇચ્છાશક્તિને તાલીમ આપવાની જરૂર છે જેથી તે બુદ્ધિના હુકમ પ્રમાણે ચાલે અને કામનાઓનો ત્યાગ કરી શકે.

૬. શુદ્ધ બુદ્ધિ મનુષ્યને શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે. મનુષ્યની આસુરી પ્રકૃતિ તેની સામે સંગ્રામ કરે છે. જે મનુષ્યમાં શિસ્ત નથી તેના આવેગ તેની બુદ્ધિની વિરુદ્ધ કામ કરે છે. બધી જ સલાહ, ઉપદેશ, ધમકી વગેરે એ વાત સાબિત કરે છે કે મનુષ્ય પોતાની હલકી પ્રકૃતિને બુદ્ધિને અધીન કરી શકે છે.

૭ આત્મનિર્ભરતા જ સદાચારનો આધાર છે. માટે જ બધા ઉપદેશકોએ અને પયગંબરોએ પોતાનામાં ઇશ્વરને ઓળખવાની જરૂર બતાવી છે. આત્મનિર્ભરતા જ શિષ્ટાચારનો આધાર છે.

૮ જે મનુષ્યના જીવનમાં આદર્શો તથા સદાચારનાં મૂલ્યોનું પ્રાધાન્ય છે તેનામાં આત્મસંયમ સહુથી વધુ રહેશે. સદાચારનું અંતિમ લક્ષ્ય આત્મસંયમ જ છે. મનુષ્યના

સ્વભાવને શિસ્તબદ્ધ કરવો જોઇએ. દરેક તત્વને ખાસ તાલીમની આવશ્યકતા હોય છે. શિસ્તથી આત્મવિરોધી તત્ત્વોનું શમન થાય છે. આત્મ-સંયમના સાધકો સત્યને જાણવા માટે શુભેચ્છાની વૃદ્ધિ કરવા માટે તથા આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે શકિતમાન બની જાય છે.

૯ શાસ્ત્રીય આધાર પર ઉપદેશ તથા અભ્યાસ દ્વારા પોતાની કામનાઓને તાલીમ આપવી તેનું જ નામ શિસ્ત અથવા અનુશાસન છે. તમારે કેવળ બુદ્ધિને જ નહિ પરંતુ સંકલ્પ તથા આવેગોને પણ શિસ્તબદ્ધ કરવા જોઇએ શિસ્તમય વ્યકિત પોતાનાં કર્મોનું પણ નિયંત્રણ કરી શકે છે. તે આવેગને વશ નથી થતો. તે ઇન્દ્રિયોનો ગુલામ પણ નથી બનતો. આવું પ્રભુત્વ કાંઇ એક દિવસના પ્રયત્નનું પરિણામ નથી. સતત અભ્યાસ તથા નિત્ય-શિસ્ત દ્વારા જ મનુષ્ય આવી શકિત પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવેગોની માગણીનો ઇન્કાર કરવાની કળા શીખવી જોઇએ. જે કર્મોમાં સંસારી લોકો ફસાએલા હોય છે તેવાં ખરાબ કર્મો કરતાં આત્મસંયમી મનુષ્ય પોતાની જાતને રોકે છે.

૬. મૌન સાધના :

(અ) મૌન સાધનાનું શૈક્ષણિક વિવેચન

ચુપ રહેવાનું વ્રત તે મૌન. આધ્યાત્મિક જીવન માટે આ ખૂબ જ આવશ્યક છે. નકામા બકવાટમાં ઘણી શકિતનો અપવ્યય થાય છે. બધી શકિતનું ઓજસ્ શકિતમાં રૂપાંતર કરવું જોઇએ. તેનાથી ધ્યાનમાં સહાયતા મળશે. જ્યાં પરિસ્થિતિ મૌન પાળવાને અનુકૂળ ન હોય ત્યાં લાંબી લાંબી અને નકામી વાતો, દરેક પ્રકારના વાદવિવાદ તથા ચર્ચાઓ વગેરેથી શકય હોય ત્યાં સુધી દૂર રહેવું. જો મૌનથી તમે તમારી શકિતનો સંયમ કરશો તો તે ઓજસમાં પરિણમી તમને તમારી સાધનામાં મદદગાર થશે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદ પ્રમાણે જોતાં વાણી તેજોમય છે. અગ્નિનો સ્થૂળ ભાગ, હાડકાંનો મધ્યમ ભાગ તથા મજ્જાનો સૂક્ષ્મ ભાગ વાણીનું નિર્માણ કરે છે. આથી વાણી ખૂબ જ શકિતશાળી છે. એક વર્ષ કે છ માસ માટે મૌનવ્રત પાળો. જો તમે છ માસ માટે મૌન વ્રત ન પાળી શકો તો અઠવાડિયે એક દિવસ મૌન પાળો. શ્રી કૃષ્ણાશ્રમ મહારાજ જેવા મહાત્માઓ પાસેથી તમારે પ્રેરણા લેવી જોઇએ તેઓ હિમાલયના હિમાચ્છાદિત પ્રદેશમાં આઠ-આઠ વર્ષોથી નિર્વસ્ત્ર રહે છે. તેઓ આઠ વર્ષથી કાષ્ઠમૌન પાળે છે. કાષ્ઠમૌનમાં તો તમે બીજાઓ સાથે ઇશારાથી કે પાટી ઉપર કે કાગળ ઉપર લખીને પણ વાતચીત નથી કરી શકતા.

ઇન્દ્રિયો મૌન થઇ જાય તેને ઇન્દ્રિય મૌન અથવા કારણ મૌન કહેવાય છે. જો શરીરને સ્થિર રાખો તો તેને કાષ્ઠ મૌન કહેવાય છે. સુષુપ્તિમાં સુષુપ્તિ મૌન રહે છે. દ્વૈત તથા

અનેકરૂપતાનો અંત આવે અને વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય ત્યારે જ વાસ્તવિક મૌનની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ જ મહામૌન છે. આ જ પરબ્રહ્મ છે.

(બ) મૌન સાધનાનું મહત્ત્વ.

જો તમે ગંભીર ધ્યાનનો અભ્યાસ તથા જલદીથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતા હો તો આ પાંચ વસ્તુઓ અનિવાર્ય છેઃ- મૌન, મિતાહાર અથવા ફલાહાર, મનોરમ્ય સ્થાનમાં એકાંતવાસ, ગુરુનો વ્યક્તિગત સંપર્ક તથા ઠંડુ હવામાન.

વાક્ ઇન્દ્રિય માયાનું સબળ અસ્ત્ર છે. તેનાથી જીવોનું મન વિક્ષિપ્ત થઇ જાય છે. આ ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયના કારણે ઝઘડા અને યુદ્ધો સુદ્ધાં થાય છે. જો તમે આ ઇન્દ્રિયને નિયંત્રણમાં લાવી શકો તો તમારું અડધું મન નિયંત્રીત થઇ ગયું જાણો.

વાગેન્દ્રિય ખૂબ જ ઉપદ્રવી અને હઠીલી છે. તેનું દમન સ્થિરતા પૂર્વક ધીરે ધીરે કરવું જોઇએ. જ્યારે તમે તેનું નિયંત્રણ કરવા માટે પ્રયત્ન કરશો ત્યારે તે બમણા જોરથી આક્રમણ કરશે. તે માટે તમારે વીર અને સાહ ક બનવું પડશે.

વાગેન્દ્રિય દ્વારા મનની કોઇપણ વાતને બહાર ન નીકળવા દો. મૌનવ્રત પાળો. તેનાથી સહાયતા મળશે અને તમે અશાંતિના એક મોટા કારણને શમાવી ધો છો. આમ થવાથી તમને શાંતિ મળશે. ઇશ્વર ઉપર ધ્યાન કરો.

વાગેન્દ્રિયના દમનનું કારણ મૌન છે. શારીરિક ક્રિયાઓનો પૂર્ણ નિરોધ કાષ્ઠમૌન છે. મૌનથી માનસિક વૃત્તિઓનો નિરોધ નથી થતો. કાષ્ઠ મૌનમાં તમે માથું પણ નથી હલાવી શકતા, તમે કોઇ પ્રકારના ઇશારા પણ નથી કરી શકતા, કોઇ વસ્તુ ઉપર કશું લખીને વ્યક્ત પણ નથી કરી શકતા.

મહામૌનની પ્રાપ્તિ માટે વાક્મૌન સહાયક બને છે. મહામૌનમાં મન સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે. બધી જ વૃત્તિઓ નાશ પામે છે. મૌનથી શક્તિનો સંચય, સંકલ્પ બળની વૃદ્ધિ તથા વાણીના આવેગોનું નિયંત્રણ થાય છે. સત્યના અભ્યાસ માટે અને ક્રોધના શમન માટે મૌન ખૂબ જ સહાયક છે.

જીવન મુક્તિમાં બ્રહ્માનંદનું સુખ સુષુપ્તિ મૌન છે. સંસાર તથા તેના ગુણોના મિથ્યા સ્વરૂપના જ્ઞાનથી મનની તમામ શંકાઓનું સમાધાન થાય તે સુષુપ્તિ મૌન. આ જગત બ્રહ્મથી પરિપૂર્ણ છે તેનો નિશ્ચય એ જ સુષુપ્તિ મૌન. બધા પ્રત્યે સમદૃષ્ટિ તથા સત્ અને અસત્ બધામાં ચિદાકાશનો અનુભવ સુષુપ્તિ મૌન છે.

સાધનાની શરૂઆતમાં બ્રહ્મવાદીઓએ પણ વાક્ મૌનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ મિથ્યા અભિમાન તથા અહંકારથી ફુલાઇ નહિ જવું જોઇએ. હું વેદાન્તી છું, મારા માટે મૌનવ્રતની કોઇ જરૂર નથી આવા ખ્યાલો ખોટા છે. વેદાન્તીને માટે વાક્ મૌન ખૂબ જ સહાયક છે. જો તમે કાષ્ઠ મૌન ન પાળી શકો તો વાક્મૌનથી પ્રારંભ કરો. મૌનવ્રત પાળનારે જપ, ધ્યાન તથા મંત્ર લેખનમાં લીન રહેવું જોઇએ તેણે બીજાઓ જોડે હળવું મળવું ન જોઇએ. તેણે ઓરડામાંથી વારંવાર બહાર ન આવવું જોઇએ. વાણીની શક્તિનું આધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરી તેને ધ્યાનમાં લગાડવી જોઇએ. આમ થશે ત્યારે જ તમે શમ, શાંતિ તથા આંતર આધ્યાત્મિક બળનો અનુભવ કરી શકશો.

તમારે એવો અનુભવ કરવો જોઇએ કે તમે મૌનવ્રતથી ખૂબ લાભ ઉઠાવશો અને વધુને વધુ શાંતિ, આંતરિક બળ તથા સુખનો અનુભવ કરશો. આમ થશે ત્યારે જ તમને મૌન–વ્રતનું પાલન કરવામાં રસ પેદા થશે; ત્યારે જ તમને એક શબ્દ પણ બોલવાનું મન નહિ થાય, બીજાની નકલ કરવાથી અથવા બળપૂર્વક મૌન પાળવાથી તો ઊલટા તમે ઉદાસ બની જશો.

મૌન દરમ્યાન તમે સારી રીતે અંતર્ નિરીક્ષણ તથા આત્મવિશ્લેષણ કરી શકો છો. તમે તમારા વિચારોને જાણી શકો છો. તમે મનની ગતિ વિધિ અને તેનું કાર્ય સમજી શકો છો. તમે જોઇ શકશો કે મન એક ક્ષણમાત્રમાં એક વસ્તુ ઉપરથી બીજી વસ્તુ ઉપર જઈ શકે છે. મૌનના અભ્યાસથી તમને ખૂબ જ લાભ થાય છે. મનનું મૌન જ વાસ્તવિક મૌન છે. વાણીનુ મૌન છેવટે મનના મૌન તરફ લઇ જશે.

મૌનથી આત્મબળની વૃદ્ધિ થાય છે મૌન સંકલ્પોને રોકે છે, વાણીના આવેગોનું દમન કરે છે તથા મનને શાંતિ આપે છે. મૌનથી તમારામાં તિતિક્ષા (સહનશકિત) વધે છે. તેથી તમે જૂઠું નથી બોલી શકતા. મૌનથી તમે વાણી ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો.

મૌન સત્યપાલન અને ક્રોધ શમન માટે ખૂબ જ મદદગાર છે તેનાથી આવેગોનું નિયંત્રણ થાય છે અને ચિડિયાપણું દૂર થાય છે મૌન પાલન કરનાર વ્યકિત ખૂબ જ થોડું બોલે છે અને તેની વાણી ખૂબ જ પ્રભાવશાળી હોય છે સાધારણ લોકોમાં વાણી ઉપર જરા પણ નિયંત્રણ હોતું નથી. મૌન પાલન કરનાર માણસ બોલતા પહેલાં એ વિચાર કરી લે છે કે તેના શબ્દો બીજાઓની ભાવનાને આઘાત તો નહિ પહોંચાડે અને તેનો બીજા પર કેવો પ્રભાવ પડશે. તે ખૂબ જ વિચારશીલ હોય છે અને બોલવામાં ખૂબ જ સંભાળ રાખે છે. એક શબ્દ પણ મોંમાંથી બહાર કાઢતા પહેલાં જાણે કે તેને જોખી જુએ છે. મૌન પાળનાર માણસ ઘણા લાંબા સમય સુધી એકાંતમાં રહી શકે છે. જ્યારે વાતોડિયા સંસારી લોકો થોડાક કલાક પણ એકાંતમાં રહી શકતા નથી. તેમને સદા સહચાર જોઇએ છે. મૌનના લાભ તો અવર્ણનીય છે. માટે મૌનનો અભ્યાસ કરો. શાંતિનો અનુભવ કરો અને સ્વતઃ (જાતે) મૌનનો આનંદ ભોગવો.

સંસ્કૃતના અધ્યયનથી કેટલાક લોકો વાતોડિયા બની જાય છે. તેઓ પોતાની વિદ્વતાનું પ્રદર્શન કરવા માટે કેટલાક નકામા વાદવિવાદમાં ફસાઇ જાય છે આવા વિવાદોમાં શક્તિનો કેટલો દુર્વ્યય થાય છે? જ્યારે આ શક્તિનો સંચય કરવાથી કેટલો લાભ થાય છે? તેનાથી ધ્યાનમાં કેટલીએ સહાયતા મળે છે. સાધક આવા બળથી તો ધારે તો આકાશ–પાતાળ એક કરી શકે છે

દુઃખના સમયે મૌન–વ્રતથી મનને ઘણી શાંતિ મળે છે. તેનાથી મન પરનું દબાણ ઓછું થઇ જાય છે. મૌનથી શક્તિ સુરક્ષિત થાય છે. મૌનથી અધિક માનસિક તથા શારીરિક કાર્ય કરી શકાય છે. તમે તેનાથી વધુ ધ્યાન કરી શકો છો. તે મગજ તથા સ્નાયુઓ પર આશ્ચર્યકારક વિશ્રાંતિદાયક અસર પેદા કરે છે. મૌનના અભ્યાસથી વાક્‌શક્તિ ધીરે ધીરે આજ શકિતમાં રૂપાંતર પામે છે. તમારા આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે મૌનનું પાલન કરો. લોકો તમને મહાન યોગી સમજે એવું બતાવવા માટે મૌન ન પાળો. કોઈ પણ કામ કરતાં પહેલાં તમારી પ્રવૃત્તિની પરીક્ષા કરી લો. જમતી વખતે મૌન પાળો. એકલા રહો. બીજાઓ સાથે હળો મળો નહિ. સંકેત, હાવ-ભાવ કે હૂ હૂ હૂ અવાજ ન કરો. હૂ હૂ હૂ કરવું તે બોલવા બરાબર જ છે. અરે તે તો બોલવા કરતાં પણ ખરાબ છે હૂ હૂ હૂ થી તો તેના કરતાં પણ વધુ શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે

કામકાજ કરતા લોકોએ ઓછામાં ઓછું એક કલાક મૌન પાળવું જોઇએ. રવિવારે છ કલાક કે આખો દિવસ મૌન પાળી શકો છો. તમે નિયમિત રૂપે મૌન પાળો છો તે જાણીને પછી બીજા લોકો પણ તમને દખલ નહિ કરે. તમારા કુટુંબીજનો પણ તમને કષ્ટ નહિ આપે. મૌનનો સમય જપ તથા ધ્યાનમાં વાપરો. સવારે ધ્યાનના સમયે તો મૌન રહે છે જ, તે ઉપરાંત સવારે અથવા સાંજે તમારી સગવડ મુજબ મૌન વ્રતનું પાલન કરો. પ્રાતઃકાળના ધ્યાનના સમયને જો તમે મૌનમાં ગણશો તો પછી નિદ્રાનો સમય પણ તમે મૌનમાં જ ગણશો!

જો પરિસ્થિતિ તમને અનુકૂળ ન હોય તો મોટી મોટી અને નકામી વાતો તથા દરેક પ્રકારના વાદવિવાદ કે ચર્ચા બંધ કરી દેશો તથા સમાજથી જેટલી બની શકે તેટલી પોતાની જાતને અલગ રાખશો. જો મૌન રાખવા માટે સ્થાન અનુકૂળ ન હોય તો એવા એકાંત સ્થળે ચાલ્યા જવું કે જ્યાં મિત્રો તમને હેરાન ન કરી શકે. જો તમે થોડો સમય એકાંતમાં જઇને મૌન પાલન કરી ઉન્નતિ કરવાની કોશિષ કરી શકો તો ઘણું સારું. મૌનમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે થોડા જ સમયમાં આશ્ચર્યજનક કામ કરી શકશો. જો તમે ચાલીસ દિવસનું અનુષ્ઠાન કરવા માગતા હો તો આ સમય દરમ્યાન સંપૂર્ણ મૌન પાળો.

તમે અદ્ભુત શાંતિ તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. ઋષિકેશ, હરિદ્વાર અથવા પ્રયાગમાં ગંગા કિનારે અનુષ્ઠાન કરો ઘરની સ્ત્રીઓ ખૂબ જ વાતોડી હોય છે. તે હમેશાં કાંઈને કાંઈ હરકત ઊભી કરતી જ હોય છે. સાસુ-વહૂ એક ક્ષણ પણ શાંત બેસતી નથી. ઘરમાં કોઈને કોઈ કારણસર ઝઘડો ચાલતો જ હોય છે. માટે અનુષ્ઠાન કરવા માટે કોઈ એકાંત સ્થળે જવું જોઈએ.

ઘણા દિવસ સુધી, લાંબુ મૌન કે કાષ્ઠ મૌનની આવશ્યકતા નથી. અવિકસિત સાધક માટે ઘણા દિવસો સુધી મૌન પાળવું નુકસાનકારક છે. થોડા દિવસ કે મહિના માટે મૌન પાળવું એ વાણીના નિયંત્રણ માટે ખૂબ જ લાભદાયક સિદ્ધ થશે. તેનાથી શક્તિની ખૂબ જ રક્ષા થશે. તમે અસીમ શાંતિ અનુભવશો.

તમે લાંબા સમય માટે પણ મૌન રાખી શકો છો; પરંતુ જો તમને તેમાં મુશ્કેલી જણાય અને જપ તથા ધ્યાનમાં સમયનો સદુપયોગ ન થાય તો તરત જ મૌન-વ્રત છોડી દો. મિતભાષી બનો. આ મૌન જ છે. છમાસ ખૂબ વાતો કરવી અને છ માસ મૌન પાળવું એ તો વ્યર્થ છે.

મૌનનો અભ્યાસ ક્રમશઃ થવો જોઈએ. નહિ તો તમે એકાએક દસ પંદર દિવસ મૌન નહિ પાળી શકો. જે લોકો રોજ એક કે બે કલાક મૌન પાળે છે અને રજાઓમાં ૨૪ કલાક મૌન પાળે છે તેઓ એક બે અઠવાડિયાં મૌન સહેલાઈથી પાળી શકે છે. મૌનનું મહત્વ તમારે સમજી લેવું જોઈએ. દરરોજ બે કલાક મૌન પાળો. ધીરે ધીરે આ સમય છ કલાક સુધી વધારી દો, તેથી આગળ વધીને ચોવીસ કલાક, બે દિવસ, એક અઠવાડિયું એમ સમય મર્યાદા વધારી શકો છો.

વાણી શક્તિને સંયમિત કરી ને તમે તેનું ધ્યાન કે જપમાં સંપૂર્ણરીતે રૂપાંતર નહિ કરો તો તે ખૂબ જ ઉપદ્રવ મચાવશે. મૌન વ્રત ધારણ કરનાર મોઢેથી 'હૂહૂહૂ' અવાજ કરે છે અને હાથથી જાત જાતના ઇશારા કરે છે હૂહૂહૂ કરવું તે તો બોલવા કરતાં પણ વધુ ખરાબ છે. આનાથી અધિક શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે. જો અનિવાર્ય હોય તો કાગળના ટુકડા પર લખીને વાતો કરો છેવટે તો તમારે આનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ

મૌનના સમય દરમ્યાન ખાંડ વિનાની ચા અને મીઠા વિનાની દાળ તથા શાકભાજીનો આહાર લો. આ જીભનો સંયમ છે. દૂધમાં ખાંડ નાખવાની જરૂર નથી. દૂધમાં તો કુદરતી ખાંડ હોય છે જ. મનુષ્ય આદતના કારણે પોતાની જીભની તૃપ્તિને માટે દૂધમાં ખાંડ મેળવ્યા કરે છે. જીભના સંયમથી બીજી બધી ઇન્દ્રિયો જલદીથી સંયમિત થઈ જશે. જીભ ખૂબ જ ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિય છે. જીભનું નિયંત્રણ એ મનનું નિયંત્રણ જ છે. દરેક વાસનાના દમનથી તમને આત્મબળની પ્રાપ્તિ થશે જેનાથી તમે બીજી વાસનાઓનું દમન કરી શકશો.

એકાંતમાં મૌન–વ્રતનું પાલન કરતી વખતે માનસિક સંન્યાસનો ભાવ ધારણ કરો. ઓછામાં ઓછું થોડા દિવસ સુધી તો મનને જરા પણ ઢીલું ન છોડશો. હું તો હજુ ગૃહસ્થ છું હું સંન્યાસી નથી" એવો વિચાર કદી કરશો નહિ. કઠોર તપથી બધી જ દુર્બલતાઓ દૂર થઇ જશે. તમારી ઉન્નતિ જલદીથી થશે. ઉગ્ર સંયમ વિના મનને નિયંત્રણમાં નહિ લાવી શકાય.

એકાન્તવાસના સમયે મૌનવ્રતની અવસ્થામાં વર્તમાનપત્રો ન વાંચો સમાચારપત્ર વાંચવાથી સંસારી સંસ્કારો ફરી જાગ્રત થશે અને તેથી મનની શાંતિનો ભંગ થઇ જશે. હિમાલયમાં રહેવા છતાં તમે શહેરમાં જ રહેતા હો તેવું થશે અને મૌનથી તમને અધિક લાભ નહિ થાય અને તેથી તમને ધ્યાનમાં સફળતા નહિ મળે. મૌનના સમય દરમ્યાન કાગળ પર, પાટી પર કે આંગળીથી હાથ પર લખીને પાડોશીઓ સાથે વધુ વાતો ન કરો તમારે હસવું પણ ન જોઇએ. આ બધાં મૌનનું ખંડન કરતા છે. આ બધાં બોલવા કરતાં પણ વધારે ખરાબ છે.

તમારી જરૂરિયાતો ઘટાડો. પહેલેથી જ ભોજન તથા તેના સમય વગેરેની વ્યવસ્થા કરી લો. આહારમાં વારંવાર પરિવર્તન ન લાવો. હમેશાં જાતજાતનાં ખાદ્ય પદાર્થોનું ચિંતન ન કરો.

ઓરડો સાફ કરવો, પાણી લાવવું કપડાં ધોવાં વગેરે જાતે જ કરો દાઢી બનાવવી, જોડા પાલીસ કરવા, ધોબી પાસે કપડાં ધોવરાવવા વગેરેની ચિંતા ન કરશો. તેનાથી તમારા ઈશ્વર સ્તવનમાં ખલેલ પડશે. શરીર. ભોજન તથા દાઢીની વધુ ચિંતા ન કરશો. ઈશ્વરનું ચિંતન કરો. મન સદા એ લાગ શોધે છે કે ક્યારે સાધકને પતનના ખાડામાં ગબડાવી દઉં. માટે હમેશાં ખૂબ સાવધાન અને સતર્ક રહો.

મૌન દ્વારા તમે શાંતિ પ્રાપ્ત કરો. મૌન દ્વારા તમે શાંતિના અમર્યાદ મહાસાગરમાં ડૂબકી લગાવો મૌન દ્વારા તમે મહાજ્ઞાની અથવા જીવનમુક્ત બનો. ઇશ્વર તમને શક્તિ આપો કે જેથી તમે અખંડ મૌનવ્રતનું પાલન કરી શકો. ૐ શાંતિ.

૮– બ્રહ્મચર્ય સાધના

વિચાર, વાણી તથા વર્તનમાં શુદ્ધિ એ જ બ્રહ્મચર્ય. બ્રહ્મચર્ય કેવળ જનનેન્દ્રિયનું નહિ પરંતુ બીજી બધી ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. આ છે બ્રહ્મચર્યની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા. બ્રહ્મચર્ય બે પ્રકારનાં છે શારીરિક તથા માનસિક. શરીરનું નિયંત્રણ શારીરિક છે તથા ખરાબ વિચારોનું

નિયંત્રણ માનસિક છે. માનસિક બ્રહ્મચર્યમાં અમુક વિચાર પણ મનમાં પ્રવેશ નહિ પામે. જાગ્રત તથા સ્વપ્નમાં કામુક વિચારોથી મુક્તિ એ જ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય છે.

તમારા જીવનને ધારણ કરનાર વીર્ય તમારું મહાન ધન છે; તે તો લોહીનું સારતત્ત્વ છે. બ્રહ્મચર્ય ખરેખર એક અમૂલ્ય મોતી છે. તે રોગ, ક્ષય અને મૃત્યુનો નાશ કરનાર સૌથી અધિક પ્રભાવશાળી મહાઔષધિ છે. આ આત્માનું સ્વરૂપ બ્રહ્મચર્ય જ છે બ્રહ્મચર્યમાં જ આત્માનો નિવાસ છે. વીર્ય જીવન, વિચાર, બુદ્ધિ તથા ચૈતન્યનો સાર છે. વીર્યનો એકવાર નાશ થયા પછી તમે દૂધ, માખણ, બદામ, મકરધ્વજ, ટૌનિક વગેરેનું આજીવન સેવન કરવાથી પણ તેની પૂર્તિ થઇ શકતી નથી. વીર્યનું સાવધાની પૂર્વક રક્ષણ કરવાથી તે ઈશ્વરીય ધામનાં દ્વાર ખોલે છે તથા જીવનના બધા જ ઉચ્ચ આદર્શોની પ્રાપ્તિમાં સહાયક બને છે. બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ પ્રાચીન કાળના ઋષિ મુનિઓએ મૃત્યુ ઉપર વિજય મેળવ્યો હતો અને સુખ તથા આનંદનું ધામ પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

બ્રહ્મચર્ય વિના તમે સ્વાસ્થ્ય તથા આધ્યાત્મિક જીવન પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મચર્ય જ સફળતાની ચાવી છે. બ્રહ્મચર્ય જ અનંત સુખનું પ્રવેશદ્વાર છે. તે મોક્ષનું દ્વાર ખોલે છે. રિદ્ધિ અને સિદ્ધિ તો બ્રહ્મચારીના ચરણોમાં આળોટે છે બ્રહ્મચારીના મહિમાનું વર્ણન કોણ કરી શકે છે ? બ્રહ્મચર્ય અથવા નિષ્કલંક પવિત્રતા સર્વોત્તમ તપ છે. બ્રહ્મચારી માટે આ સંસારમાં કોઇ પણ વસ્તુ અપ્રાપ્ય નથી. તે સમસ્ત જગતને ચલાયમાન કરી શકે છે.

ઈન્દ્રિય પરાયણતા જીવન સૌંદર્ય, બળ, વીર્ય, યાદશક્તિ, ધન, યશ, પવિત્રતા તથા ઈશ્વર ભક્તિનો વિનાશ કરે છે. શરીરમાંથી વીર્યનું સ્ખલન મૃત્યુને નજીક લાવનારું છે. તેના સંરક્ષણથી આયુષ્ય વધે છે. જે લોકોએ વીર્યનો વધુ ક્ષય કર્યો છે તે લોકો જલદીથી અશાંત તથા આળસુ બની જાય છે. તેઓ જલદીથી રોગના ભોગ બને છે અને અકાળ મૃત્યુને વરે છે. બ્રહ્મચર્યના અભાવથી અને વીર્યશક્તિના ક્ષયના કારણે મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક તથા બૌદ્ધિક દુર્બળતા પ્રાપ્ત કરે છે. તેવા લોકો નાની નાની વસ્તુઓ માટે પણ ચિડાઈ જાય છે.

સંયમી જીવન, ધર્મગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, જપ ધ્યાન, સાત્ત્વિક આહાર, સદાચાર ત્રણ પ્રકારનાં તપ તથા અન્ય આધ્યાત્મિક સધાનાઓથી છેવટે તેની પ્રાપ્તિ થાય છે.

બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસથી કોઇ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી. કોઇ પણ પ્રકારના રોગ કે માનસિક ગ્રંથિઓની ઉત્પત્તિ નથી થતી. આ બાબતે પશ્ચિમનું મનોવિજ્ઞાન ખોટી માહિતી આપે છે. તેઓને આ બાબતનું અનુભવાત્મક જ્ઞાન છે જ નહિ. તેમની એવી ખોટી ધારણા છે

કે અતૃપ્ત કામ-શક્તિ ઘણી ગ્રંથિઓનું રૂપ ધારણ કરે છે. અધિક ક્રોધ, ઘૃણા, દ્વેષ, ચિંતા, ઉદાસીનતા વગેરેને કારણે જ આ રોગો પેદા થાય છે.

ખરાબ અને અશ્લીલ ચિત્રો ન જુઓ. અશ્લીલ શબ્દો ન બોલો. કામોત્તેજક નવલ-કથાઓ ન વાંચો. અશિષ્ટ ભાવનાઓને હૃદયમાં સ્થાન ન આપો. ખરાબ સોબતનો ત્યાગ કરો. સિનેમા ન જુઓ. ડુંગળી, લસણ, મસાલેદાર ચીજો, ચટણી, મસાલા વગેરેનો ત્યાગ કરો. પૌષ્ટિક અને સાત્વિક આહાર લો. કામશક્તિનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરો. જપ, કીર્તન, દિવ્ય વિચાર અથવા આત્મ વિચાર તથા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આ પરિવર્તન શક્ય બનશે. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, ધર્મગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય, યોગીઓ મહાત્માઓ તથા સાધુ સંતોનો સત્સંગ કરો. તમે બ્રહ્મચર્યમાં સ્થિત થઇ જશો. કામશક્તિનું રૂપાંતર થઇ જશે.

૯ – અંતર્મુખ વૃત્તિની સાધના

શોધો, સમજો અને સાક્ષાત્કાર કરો. આ ત્રિપુટિને યાદ રાખો. શોધ- એ શ્રુતિઓનું શ્રવણ છે. સમજવું એ મનન અથવા સાંભળેલી કે વાંચેલી વાતોનું ચિંતન છે. 'હું બ્રહ્મ છું' આ વિચારના સતત નિદિધ્યાસનથી આ આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થાય છે. વેદાન્તના મત પ્રમાણે આત્મસાક્ષાત્કારનાં આ ત્રણ સાધન છે.

વિશ્લેષણ કરો, સમજો તથા ત્યાગો– આ બીજી ત્રિપુટિ છે. તેનાથી વૈરાગ્યનો વિકાસ થશે. વિષયો પ્રત્યે મોહનો નાશ થશે. જેવો કોઈ વિષય તમને આકર્ષે કે તરત જ આ ત્રિતયને યાદ કરો. આ વિષયનાં જુદાં જુદાં અંગોનું વિશ્લેષણ કરો. આ વિષયોના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સમજી લો તથા તેમનો પરિત્યાગ કરો. ઉપર કહેલ મંત્રના સતત જપથી તમને ખૂબ જ લાભ થશે. તેનાથી વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થશે. મન વિષયો તરફ નહિ દોડે; ઊલટું તે વિષયોથી વિમુક્ત થશે. વિષયો પ્રત્યેનો રાગ ધીરેધીરે લુપ્ત થશે. આ રીતે મેં તો ખૂબ જ લાભ ઉઠાવ્યો છે. બધા પ્રત્યેનો રાગ નાશ થતાં મન હૃદય તરફ વળશે. આ જ મનનું યોગ્ય સ્થાન છે. મન ઇશ્વર તરફ વળશે આ જ અંતર્વૃત્તિ છે.

૧૦ સાવધાની દ્વારા સાધના

જે વ્યક્તિ બીજાના દોષો તરફ જેવી રીતે જુએ છે તેવી જ રીતે પોતાના દોષો તરફ પણ જુએ છે તે જલદીથી મહાત્મા બની જાય સત્યની ખાતર તમારા સર્વસ્વનું બલિદાન કરવા તૈયાર રહો. ભૂતકાળમાં મળેલી નિષ્ફળતાઓ કે કરેલી ભૂલોની ચિંતા ન કર્યા કરો કારણ તેનાથી મનમાં શોક, પશ્ચાત્તાપ તથા દુઃખ પેદા થશે. ભવિષ્યમાં તેનો જપ ન કરો. સાવધાન રહો.

તમારી નિષ્ફળતાનાં કારણોનો વિચાર કરો અને તેને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બનો. હમેશાં સતર્ક તથા સાવધાન રહો. નવી શક્તિ તથા સદ્ગુણોથી સબળ બનો. ધીરે ધીરે સંકલ્પ શક્તિનો વિકાસ કરો.

૧૧ આત્મવિશ્લેષણની સાધના

દરરોજ આત્મવિશ્લેષણ અથવા આત્મનિરીક્ષણ અનિવાર્યરીતે આવશ્યક છે. ત્યારે જ તમે તમારા દોષો દૂર કરીને જલદીથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકશો. માળી નવા છોડવાઓની દેખરેખ ખૂબ જ સાવધાની પૂર્વક કરે છે. તે હમેશાં તેની આજુબાજુ નીંદણ કરે છે અને તે છોડવાની આજુબાજુ મજબૂત વાડ કરે છે. યોગ્ય સમયે તેને પાણી પાય છે; ત્યારે જ તે છોડવા સારી રીતે વૃદ્ધિ પામે છે અને ફળ આપે છે. બરાબર આ જ રીતે દરરોજ આત્મનિરીક્ષણ તથા આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા તમારે તમારા દોષોની તપાસ કરી પત્તો લગાવવો જોઇએ અને અનુકૂળ સાધનો વડે તેમને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. એક રીતે જો સફળતા ન મળે તો અનેક રીતે અજમાવવી જોઇએ; અગર તેમનો સમન્વય કરવો જોઇએ. જો પ્રાર્થનાથી ફળ ન મળે તો સત્સંગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, વિચાર વગેરે કરો. તમારે કેવળ અભિમાન, દંભ, કામ, ક્રોધ વગેરે મોટી વૃતિઓનો જ નાશ નથી કરવાનો પણ ચિત્તમાં છુપાઇ રહેલી તેમની સૂક્ષ્મ વાસનાઓનો પણ ક્ષય કરવાનો છે. ત્યારે જ તમે પૂર્ણ રૂપે સુરક્ષિત રહી શકશો

આ સૂક્ષ્મ વાસનાઓ ખૂબ જ ખતરનાક છે. તે ચોરની માફક લાગ સાધીને બેસે છે અને જેવા તમે સહેજ અસાવધ બન્યા કે તમારામાં વૈરાગ્યની જરા ઉણપ દેખાય કે તમારી સાધનામાં સહેજ ઢિલાશ આવે કે તમે ઉત્તેજિત થઇ જાઓ કે તરત જ તે તમારા ઉપર હુમલો કરી બેસશે. કેટલાક પ્રસંગોએ અત્યંત ઉત્તેજના થવા છતાં પણ આ દોષો પ્રગટ ન થાય અને અનેક દિવસો સુધી નિત્ય અંતર્નિરીક્ષણ તથા આત્મવિશ્લેષણની સાધના પણ બંધ થઇ જાય તો તમારે નિશ્ચય જાણવું જોઇએ કે એ સૂક્ષ્મ સંસ્કારો નાશ પામ્યા છે અને તમે સુરક્ષિત છો. આત્મવિશ્લેષણ તથા આત્મનિરીક્ષણના અભ્યાસ માટે ધૈર્ય, સંલગ્નતા, (જુવાની માફક ચોટયા રહેવું) ચીવટ, અધ્યવસાય, લોહસંકલ્પ, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ, સાહસ વગેરેની આવશ્યકતા છે. પરંતુ આનું ફળ અણમોલ છે. આ ફળ છે અમૃતતત્ત્વ, પરમશાંતિ, પરમાનન્દ તેને માટે તમારે ભારે કિંમત ચુકવવી પડશે. માટે સાધના કરતી વખતે અસંતોષ કદી ન પ્રગટ કરો. આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં તમારે પૂર્ણ મન, હૃદય બુદ્ધિ તથા આત્માને લગાડવો જોઇએ; ત્યારે જ ત્વરિત સફળતા સંભવિત બનશે.

દરરોજ આધ્યાત્મિક દિનચર્યાનું પાલન કરો અને રાત્રે આત્મવિશ્લેષણનો અભ્યાસ કરો. આખા દિવસમાં તમે કેટલી ભૂલો કરી અને કેટલાં ભલાં કામો કર્યાં તેની ડાયરીમાં નોંધ કરો. સવારે એવો સંકલ્પ કરો કે હું આજે ગુસ્સે નહિ થાઉં. હું આજે બ્રહ્મચર્ય પાળીશ, હું આજે સાચું બોલીશ વગેરે.

૧૨ પ્રતિપક્ષ ભાવનાની સાધના

ખરાબ વિચારો આવતા હોય તો તેમને દૂર કરવા માટે તમારી ઇચ્છા શક્તિનો ઉપયોગ ન કરો. આથી તો તમારી શક્તિ ઘટશે અને તમે થાકી જશો. જેટલો તમે વધુ પ્રયાસ કરશો તેનાથી બમણી શક્તિથી તેઓ તમારા પર વારંવાર આક્રમણ કરશે. તે વિચારો ખૂબ જ મજબૂત બની જશે. તેવા વિચારોની ઉપેક્ષા કરો. શાંત રહો. તો તેઓ જલદીથી ચાલ્યા જશે. તેમના સ્થાને પ્રતિપક્ષ ભાવના પેદા કરો. કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ વગેરેને બ્રહ્મચર્ય, પ્રેમ, નમ્રતા તથા અપરિગ્રહ વગેરેના અભ્યાસથી દૂર કરો– અથવા ઇશ્વરના ચિત્રનું અથવા મંત્રનું વારંવાર ચિંતન કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

૧૩ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિની સાધના

આસુરી પ્રકૃતિને દૈવી પ્રકૃતિમાં બદલવા માટે ચાર સાધન છે. જે આ સાધનાનો અભ્યાસ કરે છે તે કદી પણ ખરાબ દૃષ્ટિ નહિ રાખે તેને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ થશે. તેનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઇ જશે. તે ખરાબ વાતાવરણની ફરિયાદ નહિ કરે. તમારે આ ચારે સાધના દરરોજ કરવી જોઇએ.

(૧) કોઇ પણ માણસ સંપૂર્ણરીતે ખરાબ નથી. દરેક વ્યકિતમાં કંઇને કંઇ સદ્ગુણ અવશ્ય છે, દરેક વસ્તુમાં રહેલા શુભ તત્ત્વનું દર્શન કરો. શુભ દૃષ્ટિનો વિકાસ કરો. દોષશોધક દૃષ્ટિ માટે આ ખૂબ જ પ્રભાવશાળી ઉપાય છે.

(૨) પહેલા નંબરનો દુષ્ટ માણસ પણ એક પ્રસુપ્ત સંત છે. તે ભવિષ્યમાં થનારો સંત છે. તે બરાબર યાદ રાખો. તે સદાકાળનો દુષ્ટ નથી. તેને સંતોની સંગતિમાં રાખો તેની ચોર· વૃત્તિ તરત જ બદલાઇ જશે. દુષ્ટતાને ઘૃણાની નજરે જુઓ પણ દુષ્ટને નહિ.

(૩) યાદ રાખો કે ભગવાન નારાયણ પોતે જ દુષ્ટ, ચોર તથા વેશ્યાના રૂપમાં સંસારના રંગમંચ ઉપર નાટ્યક્રીડા કરી રહ્યા છે. આ તો તેની લીલા છે. તમારી સમસ્ત દૃષ્ટિ તત્ક્ષણ બદલાઇ જશે. દુષ્ટને જોતાં જ તમારા હૃદયમાં ભક્તિભાવના પેદા થશે.

(૪) સર્વત્ર નારાયણ–દૃષ્ટિ રાખો. બધે નારાયણને જ જુઓ. તેના અસ્તિત્વનું ભાન રાખો. જે કાંઇ તમે જુઓ છો, સ્પર્શો છો તથા ચાખો છો તે ઈશ્વર સિવાય બીજું કાંઇ જ નથી.

માનસિક દૃષ્ટિકોણ બદલી નાખશો ત્યારે જ તમે આ પૃથ્વી ઉપર સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો મનુષ્યની દૃષ્ટિ ખરાબ હોય અને વાણી ગંદી હોય તો ઉપનિષદો અને વેદાંતનાં સૂત્રોના અધ્યયનનો શો અર્થ?

૧૪ વિશ્વપ્રેમ માટે શિસ્ત

આ જગતમાં પ્રેમ જ એક સાર વસ્તુ છે. તે નિત્ય, અમર્યાદ તથા અવિનાશી છે. શારીરિક પ્રેમ તો રાગ અથવા મોહ માત્ર છે. સાર્વભૌમ પ્રેમ દૈવીપ્રેમ છે. ઈશ્વર પ્રેમ છે. પ્રેમ ઈશ્વર છે. સ્વાર્થ, લોભ, અભિમાન, મદ તથા ઘૃણા હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે તથા વિશ્વપ્રેમના વિકાસને રૂંધે છે.

નિષ્કામ સેવા, સત્સંગ, પ્રાર્થના, મંત્ર જપ વગેરે દ્વારા વિશ્વપ્રેમનો ક્રમશઃ વિકાસ કરો. સ્વાર્થથી હૃદય સંકુચિત થઇ જતાં મનુષ્ય પોતાનાં સ્ત્રી–બાળકો, મિત્રો કે સંબંધીઓને જ પ્રેમ કરે છે થોડી ઉન્નતિ થતાં તે પોતાના ગામના કે જિલ્લાના લોકોને પ્રેમ કરે છે; પછી પોતાના રાજ્યના અને દેશના લોકોને ચાહે છે અને છેવટે જુદા જુદા દેશોના લોકોને ચાહે છે. અંતિમ અવસ્થામાં તે બધાંને ચાહે છે અને તે વિશ્વપ્રેમ પ્રાપ્ત કરે છે. બધી જ મુશ્કેલીઓ દૂર થઇ જાય છે હૃદય અમર્યાદિત રીતે વિશાળ બની જાય છે.

વિશ્વપ્રેમની વાતો કરવી તો ખૂબ જ સહેલી છે; પરંતુ તેને વ્યવહારમાં મૂકવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. મનની સંકુચિતતા માર્ગમાં અવરોધક બનીને ખડી થઈ જાય છે. પુરાણા ખરાબ સંસ્કાર પણ બાધક બને છે. લોહ–સંકલ્પ, પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ, ધૈર્ય, સંલગ્નતા તથા વિચાર દ્વારા તમે બધી જ મુશ્કેલીઓને ખૂબ જ સહેલાઇથી જીતી શકો છો. હે મારા વ્હાલા મિત્રો! જો તમે સાચા હશો તો પરમાત્માની કૃપા તમને જરૂર પ્રાપ્ત થશે.

વિશ્વપ્રેમની પરિસમાપ્તિ અદ્વૈત ચેતનામાં થાય છે. આ જ છે ઉપનિષદના ઋષિઓની ચેતના. શુદ્ધ પ્રેમ મહાન સમતા આપનાર છે. હફીઝ, કબીર, ગૌરાંગ, તુકારામ, રામદાસ વગેરે બધાએ આ વિશ્વપ્રેમનો સ્વાદ ચાખ્યો છે. આ બધા લોકોએ જે પ્રાપ્ત કર્યું છે તે તમે પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

એવો અનુભવ કરો કે આ આખું જગત તમારું શરીર છે, તમારું પોતાનું ઘર છે. મનુષ્ય-મનુષ્ય વચ્ચે જેટલા પણ અવરોધકો છે તેમનો નાશ કરી નાખો. મોટાઇની ભાવના

તો મુર્ખાઈ છે. વિશ્વપ્રેમનો વિકાસ કરો. બધા સાથે એકતા રાખો. અલગ થવું તે તો મૃત્યુ સમાન છે. એકતા જ શાશ્વત જીવન છે. અનુભવો કે આ સમસ્ત જગત વિશ્વ-વૃંદાવન છે. અનુભવો કે આ શરીર ઈશ્વરનું હાલતું-ચાલતું ભવન છે. ઘર, કાર્યાલય, સ્ટેશન અથવા બજાર કોઈ પણ જગ્યાએ તમે હો, હમેશાં અનુભવો કે તમે મંદિરમાં જ છો. દરેક કાર્યને ઈશ્વરની પૂજા જ સમજો. કર્મના ફળને ઈશ્વરને સમર્પી દરેક કાર્યને યોગમાં ફેરવી નાખો. વિદાંતના સાધકોએ અકર્તા તથા સાક્ષીભાવ સદા કાયમ રાખવો જોઈએ. ભક્તિમાર્ગના સાધકોએ સદા નિમિત્તભાવ રાખવો જોઈએ. એવી ભાવના કેળવો કે પ્રાણીમાત્ર ઈશ્વરનાં જ રૂપ છે. 'ईशावास्यमिदं सर्वं' આ જગત ઈશ્વરથી જ વ્યાપ્ત છે. એવી ભાવના કેળવો કે એક જ વસ્તુ અથવા ઈશ્વર બધા હાથે કામ કરે છે, બધી આંખે જુએ છે તથા બધા કાને સાંભળે છે. તમારામાં જબ્બર પરિવર્તન આવી જશે. તમે પરમ શાંતિ તથા સુખ ભોગવશો.

હરિ ૐ શાંતિઃ



અધ્યાય : ૪ થો

પ્રસ્થાનત્રયીમાં સાધના

૧. બ્રહ્મસૂત્રમાં સાધના :

બ્રહ્મસૂત્રના સાધનાધ્યાય નામના ત્રીજા અધ્યાયમાં બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર માટેનાં સાધનોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે અને જે સાધનો વડે બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર થઇ શકે તે સાધનોનો નિશ્ચય કરવામાં આવ્યો છે. અધ્યાયના પહેલા અને બીજા વિભાગમાં બે વાતો બતાવવામાં આવી છે—બ્રહ્મ-સાક્ષાત્કાર માટે પ્રબળ મુમુક્ષત્વ તથા બ્રહ્મ સિવાયની બીજી બધી વસ્તુઓ પ્રત્યે તીવ્ર વૈરાગ્ય. બધી સાધનાઓના આ જ બે મુખ્ય આધાર છે.

વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ માટે પહેલા વિભાગનાં સૂત્રોમાં બધાં લૌકિક અસ્તિત્વોની અનિત્યતાનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યુ છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદની પંચાગ્નિ વિદ્યા ઉપર આનો આધાર છે; જેમાં મૃત્યુ પછી જીવાત્માની શી ગતિ થાય છે તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

પ્રથમ પદ પુનર્જન્મનો મહાન સિદ્ધાંત, ભૌતિક શરીરમાંથી જીવાત્માનું ગમન ત્રીજા કક્ષમાં ચંદ્રલોકની યાત્રા તથા તેના પૃથ્વી ઉપરના જન્મ વિષે સમજાવે છે. આ લોક અને પરલોકનાં વિષય સુખો પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે જ આવું વિવરણ આપવામાં આવ્યું છે. બીજા પદમાં બ્રહ્મનાં બધા જ ગુણો– જેમકે સર્વજ્ઞતા, સર્વશક્તિમત્તા, સર્વપ્રિયતા વગેરેનું વર્ણન છે, જેથી સર્વ લોકો તેના પ્રત્યે આકર્ષાય અને બ્રહ્મને જ પોતાની શોધ-ખોળનું એકમાત્ર લક્ષ્ય બનાવે.

ત્રીજા પદમાં બ્રહ્મસૂત્રના સૂત્રકર્તા શ્રુતિઓમાં વર્ણવેલી જુદી જુદી વિદ્યાઓનો, ઉપાસનાઓનો અથવા ધ્યાનોનો નિશ્ચય કરે છે.

સાધકને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે સમર્થ બનાવવા માટે શ્રુતિઓમાં વિવિધ પ્રકારની વિદ્યાઓનું વર્ણન છે. સાધારણ મનુષ્યને માટે અસીમ બ્રહ્મનું પૂર્ણજ્ઞાન થવું અસંભવ છે કારણ કે બ્રહ્મ અત્યંત સૂક્ષ્મ છે તથા ઇન્દ્રિયો તથા સ્થૂળ બુદ્ધિની પહોંચથી પર છે. માટે શ્રુતિઓ સગુણ ધ્યાનનાં સુગમ સાધન બતાવે છે કે જેથી બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય. તેમાં બ્રહ્મનાં ઘણાં પ્રતીકોનું વર્ણન છે જેમકે વૈશ્વાનર અથવા વિરાટ, સૂર્ય, આકાશ, અન્ન, પ્રાણ તથા મન. નવા સાધકોને ધ્યાન કરવા માટે આ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. શરૂશરૂમાં આ પ્રતીક આલંબન–આધારનું કામ કરે છે. આવા સગુણ ધ્યાનથી મન સૂક્ષ્મ, તેજસ્વી તથા એકાગ્ર બને છે.

નિર્ગુણ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ માટે આ સાધનોને વિદ્યા અથવા ઉપાસના કહે છે. આ પદમાં જેના વડે જીવ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરી શકે તેવી જુદી જુદી વિદ્યાઓનું વર્ણન છે. આ બધી જ વિદ્યાઓનું ધ્યેય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. બ્રહ્મ જ એક માત્ર જીવંત સત્ય છે. બ્રહ્મ સત્ અથવા પરમ અસ્તિત્વ છે કોઇ પણ વિદ્યા બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ માટે અન્ય વિદ્યાઓની માફક સરખી શક્તિમાન છે.

બ્રહ્મ પર ધ્યાન કરવા માટે શ્રુતિ કાં તો સાક્ષાત સાધના બતાવે છે કે પછી સૂર્ય, આકાશ, અન્ન, મન, પ્રાણ, નેત્રમાં રહેલ પુરુષ, હૃદયમાં રહેલ દહર આકાશ, ૐ જેવાં પ્રતીકોના માધ્યમદ્વારા પરોક્ષ ધ્યાનની સાધના બતાવે છે.

તમારે આ પ્રતીકોમાં અને આ પ્રતીકો દ્વારા બ્રહ્મની ઉપાસના તથા શોધ કરવી જોઇએ; પરંતુ એ ધ્યાન રાખજો કે આ પ્રતીક જ બ્રહ્મનું સ્થાન ન ગ્રહણ કરી લે. તમારે આ પ્રતીકો ઉપર મનને એકાગ્ર કરવું જોઇએ તથા સર્વ શક્તિમત્તા, સર્વજ્ઞતા, સર્વ વ્યાપકતા, સચ્ચિદાનંદ શુદ્ધતા, પૂર્ણતા, સ્વતંત્રતા વગેરે વિશેષણો પર ધ્યાન કરવું જોઇએ.

પ્રતીકોની ભિન્નતાની દૃષ્ટિથી જ આ વિદ્યાઓ અલગ અલગ જણાય છે; પરંતુ સર્વત્ર લક્ષ્ય તો એક જ છે. તેને સદા ધ્યાનમાં રાખો. કેટલીક વિદ્યાઓમાં બ્રહ્મના જેવા ગુણો જોવામાં આવે છે. તમારે તમારી જાતને બ્રહ્મથી અલગ નહિ જાણવી જોઇએ. આ જ મહત્વની વાત છે.

બધી વિદ્યાઓમાં ત્રણ બાબતો સમાન છે; બધાંનું લક્ષ્ય બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર દ્વારા નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ છે ભલે આ પ્રાપ્તિ પ્રતીકોની સહાયતાથી થાય કે તે વિના. બધી વિદ્યાઓમાં જે આનંદ, શુદ્ધતા, પૂર્ણતા, જ્ઞાન, અમૃતત્વ, કૈવલ્ય, નિત્યતૃપ્તિ વગેરે જે સમાન ગુણો માને છે તેમને બ્રહ્મની ધારણાની સાથે સંયોજિત કરવા જોઇએ. ધ્યાન કરનાર પોતાની જાતને બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ સમજે. તે બ્રહ્મને પોતાનો અમર આત્મા સમજીને ઉપાસના કરે.

૨. ઉપનિષદોની સાધના :

ઉપનિષદ્ હિન્દુ ધર્મ તથા તત્ત્વજ્ઞાનના કેન્દ્રિય આધાર છે. તે વેદાન્ત અથવા વેદોનો અન્ત અથવા જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠા છે. ઉપનિષદોની ગંભીરતાની કોઇ સાથે તુલના થઈ શકે તેમ નથી. જગતના સૌથી મહાન વિચારકોએ પણ તેમાંથી તૃપ્તિ મેળવી છે, સૌથી વધુ મહાન આધ્યાત્મિક પુરુષોએ પણ સાંત્વના પ્રાપ્ત કરી છે. ઉપનિષદોના પહેલાંના અથવા પછીના કોઇ પણ ગ્રંથ જ્ઞાનના ઊંડાણમાં અને તૃપ્તિ તથા શાંતિના સંદેશમાં તેને પાર કરી જાય તેમ નથી. દધિચિ, ઉદ્દાલક, સનતકુમાર, શાંડિલ્ય તથા

યાજ્ઞવલ્ક્ય-આ બધી જ્ઞાનની જ્યોત પ્રગટાવનાર, ઉપનિષદોના પ્રસિદ્ધ ઋષિમુનિઓ છે. ઉપનિષદો મુખ્યત્વે તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ જ્ઞાનનું શિક્ષણ આપે છે આત્માની ખોજ કરનારાઓ માટે આ પાઠય ગ્રંથો છે. તેમને જુદાં જુદાં નામે ઓળખવામાં આવે છે; જેમકે બ્રહ્મવિદ્યા, આધ્યાત્મશાસ્ત્ર, વેદાન્તજ્ઞાન વગેરે. જે ઉપનિષદોના ઉપદેશોનો અભ્યાસ કરે છે તે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી લે છે. તે હૃદયગ્રંથિનું ભેદન કરી, શંકાઓનું સમાધાન કરી બધા પાપોનો નાશ કરી દે છે. તે બધામાં પ્રવેશ પામી શકે છે. તે જન્મ મરણના ફેરા-માંથી મુકત થઇ જાય છે; તે અમર થઇ જાય છે તે જ આત્મા બની જાય છે, આપ્ત કામ છે; ધન્ય છે તે શોકને પાર કરી જાય છે. તે પાપને પણ પાર કરી જાય છે. તે આ નશ્વર શરીરને ફરીથી ધારણ કરતો નથી. તે બ્રહ્મમય બની જાય છે.

ઉપનિષદ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું પુસ્તક છે. આ બધી પ્રતી–પ્રતીત થતી વસ્તુઓમાં બ્રહ્મ જ વ્યાપી રહેલું છે. સંસારીપણાની ભાવનાનો ત્યાગ કરીને મનુષ્યે શુદ્ધ આનંદનો ઉપભોગ કરવો જોઇએ. તેણે બીજાના ધનની આશા કે લોભ નહિ રાખવો જોઇએ.

જીવન દુઃખ નથી. રાગરહિત થઇને કર્મો કરતાં કરતાં મનુષ્ય શતાયુ થાઓ. સમ્યક્ દૃષ્ટિથી જોતાં જીવન બંધન નથી. આવો જ્ઞાની બધાં પ્રાણીઓમાં પોતાનો આત્મા અને પોતાના આત્મામાં બધાં પ્રાણીઓને જુએ છે. તેને માટે દરેક વસ્તુ તેનો આત્મા છે અને તે શોકથી મોહથી તથા કોઇપણ પ્રકારના દુઃખથી પ્રભાવિત થતો નથી.

પરબ્રહ્મ તો અવર્ણનીય છે. તે મન તથા ઇન્દ્રિયોની પહોંચથી દૂર છે. તે બુદ્ધિથી પણ પર છે. તે બધાંની જ્યોતિ છે. તેના માટે કોઇ પ્રકાશ નથી. વાણી તેને વ્યક્ત નથી કરી શકતી. મન તેને વિચારી નથી શકતું. બુદ્ધિ તેને સમજી નથી શકતી. ઇન્દ્રિયો તેને ગ્રહણ નથી કરી શકતી આવી વિચિત્ર વસ્તુ કોઇ હોય તો તે છે સત્ય. બ્રહ્મજ્ઞાન કોઇ વસ્તુનું જ્ઞાન નહિ પરંતુ પરમ જ્ઞાન જ બની જાય છે. વાણીથી જો તેને વ્યક્ત કરીએ તો તેને અસીમ કર્તા જ કહી શકાય. તે તો અનુભવ માત્ર છે, વિષય–સંવેદન નથી. તે પારમાર્થિક તત્ત્વ છે તેથી તે દ્વૈત તથા દ્વન્દ્વોથી પર છે. તેને જાણવું એ જ સૌથી મહાન લાભ છે જે વ્યક્તિ તેને જાણ્યા સિવાય જ મરી જાય છે તે ખરેખર અભાગી છે.

પાર્થિવ વસ્તુઓ નશ્વર છે, માટે તેમની પાછળ ન પડવું જોઇએ. ઘણાં વર્ષોનું આખું જીવન પણ અલ્પ છે, તો તો કંઇ જ નથી. વિષય ભોગોથી કશો જ લાભ નથી. ધનથી મનુષ્યને તૃપ્તિ નથી થતી. પોતાની ચેતનાથી વિરૂદ્ધ જઇને પણ તે અમર બનવા માગે છે. દુર્ભાગ્યવશ તે એવી વસ્તુઓની પાછળ દોડે છે કે જે દેખાવે સુખદ લાગે છે પણ વાસ્તવમાં સુખદ નથી હોતી. શ્રેય એક વસ્તુ છે અને પ્રેમ બીજી વસ્તુ છે. એક મુક્તિદાતા છે જ્યારે બીજું બંધન

કર્તા છે. શ્રેયાર્થીએ એક ક્ષણ માટે પણ પ્રેયને ગ્રહણ ન કરવું જોઇએ પછી ભલે એક ક્ષણ માત્ર માટે જ સુખની પ્રાપ્તિ કેમ ન થતી હોય.

આત્મા નથી જન્મ લેતો કે નથી મરણ પામતો નથી તો તે કશામાંથી ઉત્પન્ન થયો કે નથી તે કશામાં પરિણમતો. અજ, નિત્ય, શાશ્વત, પુરાણ આત્મા શરીરનું હનન થયા છતાં પણ મરાતો નથી. તે આત્મા પ્રાણી માત્રના હૃદયના અંતરતમમાં છુપાઇને બેઠેલો છે. કેટલાએ તર્ક, અધ્યયન અથવા ઉપદેશ દ્વારા તેને પ્રાપ્ત નથી કરી શકાતો. તે તો પ્રાપ્ત થાય છે પરમ કૃપા માત્રથી જ. જે દુરાચારી વ્યક્તિએ પોતાની કુટિલતાનો ત્યાગ નથી કર્યો તે આત્મપ્રાપ્તિની આશા જ શી રીતે રાખી શકે ?

બ્રહ્મનો માર્ગ તો કંટકપૂર્ણ અને ખાંડાની ધાર જેવો તીવ્ર છે તથા કઠિન છે. જ્ઞાનીઓના જ્ઞાનની સહાયતાથી જ તેના ઉપર ચાલવું શક્ય છે. તેને જાણી લીધા પછી મનુષ્ય મૃત્યુના ભયાનક સંપાતમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે.

મન તથા ઈન્દ્રિયો સદા બહારની બાજુએ ભટકે છે. આત્મશિસ્તથી મુક્ત ધીર પુરુષ જ અંતરમાં દૃષ્ટિ કરી આત્માના સ્વરૂપનું દર્શન કરી શકે છે. સત્યના જ્ઞાનથી વંચિત એવા બાલીશ સ્વભાવવાળા મનુષ્યો બાહ્ય સુખો પાછળ દોડીને મૃત્યુએ ફેલાવેલા પાશમાં સપડાઇ જાય છે. જ્ઞાની મનુષ્યો જ અમૃતત્વની અવસ્થાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને ક્ષણભંગુર વસ્તુઓમાં અવ્યય બ્રહ્મની શોધ નથી કરતા.

મનુષ્યે સંસારના ધનની લિપ્સા નહિ રાખવી જોઇએ. જે અહીં છે તે ત્યાં છે. જે ત્યાં છે તે અહીં છે. જે અહીં અનેકતા જુએ છે તે મનુષ્ય મૃત્યુથી મૃત્યુ પ્રાપ્ત કરે છે. વાસ્તવમાં અહીં અનેકતા નથી. તે એક પરમ વસ્તુ, જુદાં જુદાં નામરૂપો તથા ક્રિયાઓનો વેશ ધારણ કરીને અનેક વસ્તુઓના સ્વરૂપે ભાસમાન થાય છે.

આત્મા અથવા બ્રહ્મને પરિવર્તનશીલ જગત સાથે કશો જ સંબંધ નથી. જેવી રીતે આપણી આંખના દોષોથી સૂર્ય મલિન નથી થતો તેવી રીતે સંસારના દોષોથી આત્મા કલુષિત નથી થતો. જેવી રીતે એક જ અગ્નિ જગતમાં પ્રવેશ કરીને બધાં જ રૂપો પ્રમાણે પોતાનું રૂપ ધારણ કરે છે તેવી જ રીતે અંતરાત્મા પણ બધી વસ્તુઓમાં પ્રવેશ કરીને તેમના આકારો ધારણ કરે છે અને તેમ છતાં પણ તે બધાથી પર રહે છે.

સંસારનાં સુખ, પ્રકાશ, સૌંદર્ય તથા શુભ નામ માત્ર પણ ત્યાં નથી. સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્રષ્ટાનો મહિમા પણ બ્રહ્મ આગળ કંઇ જ નથી. જ્યારે મનની સાથે બધી ઇન્દ્રિયો કામ કરતી બંધ થઈ જાય છે, જ્યારે બુદ્ધિ પણ કામ નથી કરતી, જ્યારે તે ચિત્ત માત્ર જ રહે છે

ત્યારે તે અવસ્થાની અનુભૂતિ થાય છે. જ્યારે હૃદયમાં રહેલી બધી જ કામનાઓ વિલીન થઇ જાય છે ત્યારે મરણશીલ મનુષ્ય અમર થઇ જાય છે. તે બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરે છે.

બ્રહ્મની અવસ્થા આપણી બધી પ્રિય વસ્તુઓનું તિરોધાન નહિ પરંતુ બધી જ કામનાઓની પરિપૂર્તિની પરાકાષ્ઠા છે. આપણી સંકુચિતતા તૂટી જાય છે, મર્યાદાનું બંધન તૂટી જાય છે, અપૂર્ણતાનો નાશ થાય છે તથા નિત્ય તૃપ્તિની પુણ્યવસ્થામાં પ્રતિષ્ઠિત થવાય છે. આપણી બધી જ કામનાઓ એકી સાથે તે વખતે પરિતૃપ્ત થઇ જાય છે આપણે અમર્યાદ, અનહદ સુખ તથા આનંદનું મૂળ બની જઇએ છીએ, આપણે અજન્મતા તથા અમરતાનો અનુભવ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણાથી વધીને કશું જ નથી હોતું.

જેને જાણ્યા પછી બીજું કશું જ જાણવાનું બાકી ન રહે તે શું? તે જ બ્રહ્મ. તેને તો જાણવું જ જોઇએ. બ્રહ્મ સત્ય, જ્ઞાન, અસીમ તથા આનંદ છે. બ્રહ્મ ભૂમા છે, જ્યાં મનુષ્ય બીજું કશું જ જોતો નથી, સાંભળતો નથી કે વિચારતો નથી. તે કોઇના ઉપર આધાર રાખીને રહેલું નથી; પરંતુ બધાં તેના ઉપર આધારિત છે. જે તેને જાણે છે તે પોતાના આત્મામાં જ આનંદ ઉઠાવે છે તથા પોતાના આત્મામાં જ પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત કરે છે.

કર્મોથી મુક્તિ નથી મળતી. તે તો મનુષ્યને જન્મ મરણના ફેરામાં નાખનારાં પ્રલોભનો માત્ર છે. અજ્ઞાની લોકો માને છે કે કર્મ અથવા યજ્ઞ કરવાથી અને દાન દેવાથી જ નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઇ જશે. તે ભ્રમમાં પડેલા છે. જે કોઈ કર્મનું ફળ જ નથી તેવું બ્રહ્મ ગમે તેટલું કર્મ કરવા છતાં પણ શી રીતે પ્રાપ્ત થાય? બ્રહ્મ જે કૃત નથી તે કૃત વસ્તુથી કદી પણ પ્રાપ્ત થઇ શકે નહિ. સંસારની વસ્તુ સ્થિતિને પારખીને બુદ્ધિમાન મનુષ્યે ઉદાસીનતા તથા વૈરાગ્યનું સર્જન કરવું જોઇએ. આવો ભાગ્યશાળી મનુષ્ય અવિદ્યારૂપી ગ્રંથીનું ભેદન કરી શકે છે.

આત્મા ઉપર ધ્યાન કરવા સિવાય મનુષ્યનું બીજું કોઇ કર્તવ્ય જ નથી. બધાનો ત્યાગ કરી મનુષ્યે આત્મામાં જ સ્થિત થવું જોઇએ. આત્માનુભવ પ્રાપ્ત કર્યા પછી કંઇ પણ કરવાનું કે પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી રહેતું નથી કારણ કે તે બ્રહ્મ જ ઉપર–નીચે, ડાબે–જમણે, આગળ–પાછળ બધું જ છે. તે જ મહાન તથા લઘુ છે. બ્રહ્મ સિવાય કશું જ નથી. તે બધું બ્રહ્મ જ છે.

સત્યનો જ જય થાય છે. મિથ્યા, જૂઠ, ધોકાબાજી તથા અસત્ય પોતાના પ્રયાસોમાં સફળ નથી થતાં. સત્ય જ શાશ્વત છે. જ્ઞાનયુક્ત ધ્યાન દ્વારા જ તે સત્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક પ્રકૃતિવાળો મનુષ્ય જે કંઇ સંકલ્પ કરે છે અથવા જે કંઇ કામના સેવે છે તે જ તે પ્રાપ્ત કરે છે; તેને જ તે પૂર્ણ કરે છે. આથી મનુષ્યે શુદ્ધ તથા પૂર્ણ સંકલ્પ કરવો જોઇએ. જે મનુષ્ય વિષયોની કામના સેવે છે તે એ વિષયોની પૂર્તિ માટે વારંવાર જન્મ

ધારણ કરે છે. જેની કામનાઓ તૃપ્ત થઇ ગઇ છે, જે પૂર્ણ છે તેની કામનાઓ જાતે જ અહીં જ વિલીન થઇ જાય છે—કોઇ કામના પછી બાકી રહેતી જ નથી.

મોક્ષની અવસ્થા ખૂબ જ મહાન છે. આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરનારા પુણ્યાત્માઓ સર્વમાં પ્રવેશ પામે છે તે સર્વ બની જાય છે. તે રાગમુક્ત થઇ જાય છે તે પ્રશાંત તથા પરિપૂર્ણ છે. તે મૃત્યુથી મુક્ત બની જાય છે. તે પરબ્રહ્મ સાથે એક થઇ જાય છે. જેવી રીતે અલગ અલગ વહેતી નદીઓ પોતાના નામરૂપનો ત્યાગ કરી સમુદ્રમાં વિલીન થઇ જાય છે તેવી રીતે જ્ઞાની પુરુષ નામરૂપથી વિમુક્ત થઈને પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે. બ્રહ્મને જાણવાવાળો બ્રહ્મ જ બની જાય છે. તે શોક તથા મૃત્યુને તરીને અમર બની જાય છે

ચૈતન્યની ચોથી અવસ્થામાં પરમાત્માનો અનુભવ થાય છે ત્યાં તે આ નથી કે પેલું નથી. તેનામાં કોઇ ખાસ ગુણ હોતો નથી તે સર્વ છે તે શાંત, સુંદર તથા અદ્વૈત છે. તે દશ્યનું ઉપશમન છે. તે જ આત્મા છે. તેને જાણવો જોઇએ અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઇએ. આ જ જીવનનું ધ્યેય છે.

જીવનમુક્ત વ્યક્તિ એવો અનુભવ કરે છે કે " હું સર્વ કંઇ છું. હું વૃક્ષ તથા પર્વત છું. હું સૂર્યના જેવો પ્રકાશિત છું. હું પ્રકાશનો પુંજ, પ્રજ્ઞાનઘન, અમર તથા અવ્યય છું. હું અન્ન તથા અન્નનો ભોક્તા છું. હું જ્ઞાતા, જ્ઞેય તથા જ્ઞાન ત્રણે એકમાં છું. મારા પોતાનામાં સમસ્ત જગત છે. "

આનંદ સત્યની પરાકાષ્ઠા છે. આનંદમાંથી જ બધું ઉત્પન્ન થયુ છે. આનંદમાંથી આ બધું પેદા થયું છે અને આનંદમાં જ છેવટે બધું પ્રવેશ પામે છે. બ્રહ્માનંદ આગળ ચૌદ લોકનું સુખ પણ તુચ્છ છે. સંસારનું સર્વ સુખ આત્મસુખની છાયા માત્ર છે, કારણ કે આત્મ સુખ પરમ વસ્તુ છે. આ જ એક માત્ર સાચું સુખ છે. સુખનાં બીજાં સાધનો ગતિમાન કલ્પના માત્ર છે. શુદ્ધ આત્મસુખ અથવા બ્રહ્માનંદની આગળ જગત તથા સ્વર્ગનો સૌથી મોટામાં મોટો અનંદ તથા સુખ પણ તુચ્છ છે. સુખપ્રાપ્તિ માટે માણસે બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડવાની કશી જ જરૂર નથી. આત્મા સમસ્ત સુખોનુ મૂળ છે આત્મા જ સર્વસ્વ છે, સંપૂર્ણ સુખ તથા જ્ઞાન છે.

આ બધું ચૈતન્યથી જ શિસ્તમાં રહેલું છે અને ચૈતન્ય ઉપર જ આધારિત છે. ચૈતન્ય જ આ જગત વિધાયક છે. ચૈતન્ય બ્રહ્મ છે. તે જ તું છે. આ આત્મા બ્રહ્મ છે. આ બધી બ્રહ્મની તાત્વિક વ્યાખ્યા છે. "આ બધું બ્રહ્મ જ છે" આ પરમ સાક્ષાત્કાર છે. જે તેને જાણે છે તે આ જગતમાં ફરી જન્મ ધારણ કરતો નથી

જેવી રીતે માટીના એક ટુકડાને ઓળખી લીધા પછી માટીથી બનેલી બધી વસ્તુઓ જાણી શકાય છે, જેવી રીતે સોનાના એક ટુકડાને જાણવાથી સોનાથી બનેલી બધી વસ્તુઓ જાણી શકાય છે તેવી રીતે બ્રહ્મને જાણી લીધા પછી બીજું બધુ જ જાણી શકાય છે. વાસ્તવમાં આ જગત બ્રહ્મ છે.

શરુઆતમાં એક માત્ર સત્ય જ હતું. તે એક માત્ર અને અદ્વિતીય હતું. તેમાંથી જ બીજી બધી વસ્તુઓની ઉત્પત્તિ થઇ છે. તેના વિકારો કેવળ દેખીતા જ છે. સૂર્ય અને ચંદ્ર પણ રંગ તથા ભ્રામક રૂપો વિના નથી. રંગોને દૂર કરતાં સૂર્ય સૂર્ય નથી રહેતો, ચંદ્ર ચંદ્ર નથી રહેતો અને વસ્તુ વસ્તુ નથી રહેતી, રહે છે કેવળ બ્રહ્મ.

ગુરુનું જેને માર્ગદર્શન મળે છે તે સાધક સત્યને સહેલાઇથી જાણે છે. નહિ તો આધ્યાત્મિક આંધળાપણાને કારણે તે માર્ગ ભૂલી જાય છે. ગુરુ ઉપદેશ આપે છે, "સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સાર છે. તે જ આ જગતનો આત્મા છે. તે જ સત્ય છે. તે જ આત્મા છે. તે જ તું છે."

ભૂમા, અસીમ પૂર્ણતા જ સુખ છે. અલ્પ વસ્તુઓમાં સુખ ક્યાંથી ? અસીમ જ સુખ છે. જ્યાં મનુષ્ય બીજું કાંઇ જોતો નથી, સાંભળતો નથી કે સમજતો નથી તે જ ભૂમા છે. જ્યાં મનુષ્ય બીજું જુએ છે, સાંભળે છે કે સમજે છે તે જ અલ્પ છે. ભૂમા અમર છે. અલ્પ નશ્વર છે. તે જ ભૂમા સર્વત્ર છે આ બધુ તે જ છે.

આહારની શુદ્ધિથી જ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે, અંતઃકરણની શુદ્ધિ–સત્ત્વશુદ્ધિથી નિશ્ચલ સ્મૃતિ પ્રાપ્ત થાય છે. અચલ સ્મૃતિથી હૃદયની બધી ગ્રંથિઓનું ભેદન થાય છે અને મનુષ્ય અમર બની જાય છે.

આત્મા જ પ્રિય છે. જે આત્માને છોડીને બીજી કોઇ વસ્તુને ચાહે છે તે પોતાથી પ્રિય વસ્તુ ખોઇ બેસે છે. આત્મા જ પરમ છે. જે તેને જાણે છે તે અક્ષય બની જાય છે. જે પોતાને પરમેશ્વરથી અલગ સમજે છે તે તો પશુ સમાન છે. તેના માટે આ બધાં પ્રિય નથી. પરંતુ આત્માના માટે જ આ બધાં પ્રિય છે એક આત્માને જાણી લીધા પછી આ બધું આપો-આપ જ જણાઇ આવે છે કારણ આત્મા જ સર્વ કંઇ છે.

આત્મા અપાર તથા અગાધ સાગર છે. તે સત ચિત્ તથા આનંદ માત્ર છે જ્યાં અદ્વૈત છે ત્યાં જ મનુષ્ય એક બીજા સાથે વાતો કરે છે, એક બીજાને જુએ છે, એક બીજાને સમજે છે; પરંતુ જ્યાં સર્વ આત્મા જ છે ત્યાં કોણ કોની સાથે વાતો કરશે ? કોણ કોને જોશે ? કોણ

કોને સમજશે ! તે જ પરમ લક્ષ્ય છે તે જ પરમ વરદાન છે. તે જ પરમ આનંદ છે.

જીવનમુક્ત બાળક જેવો નિર્દોષ છે. તે સર્વ જ્ઞાનનું મૂળ છે, છતાં અજ્ઞાનીની માફક વ્યવહાર કરે છે. જેણે બ્રહ્મને જાણ્યું છે તે જ ખરો બ્રાહ્મણ છે.

જે બધામાં નિવાસ કરે છે છતાં બધાથી અલગ છે, જેને બધી વસ્તુઓ નથી જાણતી, જેના શરીરમાં આ બધી વસ્તુઓ છે, જે અંતરથી આ બધી વસ્તુઓ ઉપર નિયંત્રણ કરે છે તે જ આત્મા અંતર્યામી અને અમૃત છે. તે અદૃષ્ટ દૃષ્ટા છે, અશ્રુત શ્રોતા છે, અમંત મંતા છે. તેના સિવાય કોઇ પણ સમયે કંઇ પણ નથી. બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા સિવાય જે શરીર છોડી દે છે તેનું જીવન નિષ્ફળ છે તે અભાગી છે જે બ્રહ્મને જાણીને મરે છે તે મહાન છે. તે જ સાચો બ્રાહ્મણ છે.

તે મહાન, અજ, અવ્યય, અમર, અભય આત્મા જ બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મ અભય છે. જે તેને પ્રાપ્ત કરે છે તે અભય બ્રહ્મ બની જાય છે તે પૂર્ણ છે. આ પૂર્ણ છે. પૂર્ણથી પૂર્ણની ઉત્પત્તિ થાય છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ કાઢી લેવા છતાં પૂર્ણ જ બાકી રહે છે. આ જ છે બધાં ઉપનિષદોનો સાર.

ઉપનિષદોની સાધના ભ્રમર-કીડાના ન્યાય જેવી છે. ઉપનિષદમાં જે સત્યોની ઘોષણા કરવામાં આવેલી છે તેના ઉપર ધ્યાન તે જ સાધના છે. આ સાધના ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટિની છે. ઉન્નત સાધક જ સાધનાનો આ માર્ગ પકડી શકે છે સાધનાના આ માર્ગને જ જ્ઞાન યોગ કહેવાય છે. તેમાં બૌદ્ધિક વિશ્લેષણ દ્વારા અપરોક્ષ અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. જ્ઞાનયોગી વિજ્ઞાન અથવા બુદ્ધિથી જ સાધનાની શરૂઆત કરે છે. તે આવેગો અને પ્રાણોના સંયમ વગેરે ઉપર આધાર નથી રાખતો. તે બધા આવેગોને શાંત કરી પરમાત્મા ઉપર કેન્દ્રિત કરે છે. તે તરત જ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. તે બધામાં પ્રવેશ પામી બધાનો આત્મા બની જાય છે. આ જ છે માનવ જીવનનું લક્ષ્ય.

૩. ભગવદ્ ગીતાની સાધના

(અ) ગીતા સાધના

ભાગવત ગીતા ખેતરમાં કામ કરનારા ખેડૂતથી લઇને અદ્વૈત વેદાંતના ફિલસૂફો સુધી બધાને માટે વ્યાવહારિક સાધનાનો ગ્રંથ છે. તે મનુષ્ય જીવનના કોઇ પણ અંગની ઉપેક્ષા નથી કરતી. તે કર્મ, આવેશ તથા વિચાર આ ત્રણેને ધ્યાનમાં રાખે છે. એ બ્રહ્મજ્ઞાન તથા યોગ શાસ્ત્ર સિદ્ધાંત તથા સાધના બંને છે. આ કૃષ્ણાર્જુન-સંવાદ. જીવ તથા પરમાત્માનું મિલન છે. ગીતા દાર્શનિક સિદ્ધાંતનું પુસ્તક નહિ પરંતુ મનુષ્યના નિત્ય જીવનમાં સાધનાની માર્ગદર્શિકા છે.

શુદ્ધ જ્ઞાનનો માર્ગ ખૂબ ઉન્નત વ્યક્તિઓ માટે જ સંભવિત છે જ્યારે ગીતાનો માર્ગ તો સરળ છે. બધા જ તેની ઇશ્વરભક્તિનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

ગીતા કર્મયોગ ઉપર ભાર દે છે. કોઈ કામ શરુ કર્યા પછી તેનાથી દૂર નાસવાની જરૂર નથી. કર્મથી આત્મા બંધનમાં પડતો નથી તથા આત્મા બાહ્ય વિકારોથી પ્રભાવિત થતો નથી કારણ કે આત્મા નિત્ય છે. મૃત્યુ એ તો શરીરનું પરિવર્તન માત્ર છે, તેથી શરીરનો નાશ થતાં મનુષ્યે તેનો શોક કરવાની જરૂર નથી. આત્મા ભૂત, ભવિષ્ય તથા વર્તમાનમાં એક સમાન રહે છે. તેને જાણે છે તે શોક નથી કરતો. આત્માનો કોઇ નાશ નથી કરી શકતું. તે અમર તથા અક્ષર-અવિનાશી છે. તે નથી તો કોઇને મારતો કે નથી કોઇથી મરાતો. માટે આત્મજ્ઞાન મહાન પ્રાપ્તિ છે.

સુખ તથા દુઃખમાં સમત્વ બુદ્ધિ સતત હોવી જોઈએ. જો આમ થાય તો મનુષ્ય પાપ-કર્મ નહિ કરે. મનુષ્યનું કર્તવ્ય કેવળ કર્મ કરવાનું છે. તેના ફળની આશા રાખવાનું નહિ. અનાસક્તિ દ્વારા મનુષ્ય કર્મયોગમાં સ્થિર બની જાય છે કેવળ મૂર્ખ માણસો જ કર્મફળમાં આસક્તિ રાખે છે.

જે પોતાના આત્મામાં સ્થિત તથા તૃપ્ત છે તેને સ્થિતપ્રજ્ઞ કહેવાય છે. તેને કોઇ વસ્તુ પ્રત્યે આસક્તિ હોતી નથી. તે કોઇનો પણ દ્વેષ નથી કરતો કે કોઇથી પણ ડરતો નથી. બ્રહ્મને જાણી લીધા પછી વિષયતૃષ્ણા વિલીન થઇ જાય છે ઇન્દ્રિયો ખૂબ જ શક્તિશાળી છે અને તેથી જેઓ ઇન્દ્રિયદમનનો સતત પ્રયાસ કરે છે તેમને પણ તે ભ્રમિત કરી શકે છે. પરંતુ સ્થિતપ્રજ્ઞની બધી ઇન્દ્રિયો તેના વશમાં હોય છે વિષયાકર્ષણથી અંતે તો મનુષ્યનો વિનાશ જ થઇ જાય છે. જે નિરાભિમાની છે અને જેણે બ્રહ્મવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે તે જ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

કર્મ કર્યા વિના કોઇ એક ક્ષણ પણ રહી શકતું નથી. પ્રકૃતિ મનુષ્યને તેની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ પણ કર્મમાં રત રાખે છે. જે શરીરથી શાંત દેખાતો હોય પણ મનમાં વિષયોનું ચિંતન કરતો હો તે તો ખરેખર પાખંડી છે; પરતુ મનથી જે વિરક્ત છે તે જ ખરો સંન્યાસી છે. કર્મ વિના તો જીવન સંભવિત જ નથી; પરંતુ જે આત્મામાં જ રમણ કરી રહ્યો હોય અને આત્મામાં જ સંતોષ પામ્યો હોય તેના માટે કોઇ કર્મ જ નથી. તેને માટે હવે કોઇ કર્તવ્ય કરવાનું બાકી નથી.

જો પરમેશ્વર ખૂદ કામ ન કરે તો આ સમસ્ત જગતનો નાશ થઇ જાય. મોટા માણસો એટલા માટે કર્મ કરે છે કે બીજા લોકો તેમનું અનુકરણ કરી શકે. જેવી રીતે અજ્ઞાની માણસ આસક્તિથી પ્રેરાઇને કામ કરે છે તેવી રીતે જ્ઞાની માણસે આસક્તિ રહિત થઇને વિશ્વકલ્યાણના

માટે કાર્ય કરવું જોઇએ જ્ઞાની માણસે અજ્ઞાની માણસના મનને અવ્યવસ્થિત નહિ બનાવવું જોઇએ. ઇન્દ્રિયોના રૂપમાં ગુણ, વિષયોના રૂપમાં ગુણો સાથે કામ કરે છે, એવું જાણીને જ્ઞાની માણસ આસક્ત નથી થતા. પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ જવું કઠણ છે. જ્ઞાની પણ પ્રકૃતિના બળથી પ્રેરાય છે. રજોગુણથી ઉત્પન્ન થએલા કામ તથા ક્રોધ મનુષ્યના મહાન શત્રુ છે. તે સદ્‌ગુણોનો નાશ કરી શુદ્ધતાનું ભક્ષણ કરે છે. તે મહાન પાપનું મૂળ છે. જ્ઞાન કામથી આચ્છાદિત થએલું હોય છે માટે મહાન શત્રુ સમાન કામનો નાશ કરવો જોઇએ. જે કર્મમાં અકર્મ અને અકર્મમાં કર્મને જુએ છે તે જ જ્ઞાની પુરુષ છે. તે જ ખરો જ્ઞાની છે જેણે જ્ઞાન વડે બધાં જ કર્મોને બાળીને ભસ્મ કરી નાખ્યાં છે. તે કર્મફળથી અવિચલિત રહે છે તેના માટે તો બધું જ બ્રહ્મ માત્ર છે. તેના કર્મનો કોઈ અર્થ નથી કારણ કે તે બધામાં બ્રહ્મને જ જુએ છે. સેવા, આત્મા-ર્પણ તથા વિચાર દ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્ઞાનથી મહાન પાપોનો પણ નાશ થાય છે. સૌથી મહાન પાપી પણ પરમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જેમ અગ્નિ બળતણને બાળી મૂકે છે તેવી રીતે જ્ઞાન બધાં કર્મોને બાળી મૂકે છે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ તો કાળાંતરે જ થાય છે.

જ્ઞાન તથા કર્મ અલગ અલગ નથી કારણ કે બંને મુક્તિનાં સાધન છે. રાગ વિનાનાં કર્મ પૂર્ણ ત્યાગ કરતાં ક્યાંયે મહાન છે. કર્મોનો ત્યાગ કરવો મુશ્કેલ છે. રાગ વિનાનાં કર્મથી બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ સહેલાઇથી થાય છે. રાગરહિત કર્મ કરનાર મનુષ્ય કર્મ કરવા છતાં પણ અસંગ રહે છે. તે જલકમલવત્ અલિપ્ત જ રહે છે.

પરમાત્મા મનુષ્યને પાપ–પુણ્ય કર્મ પ્રદાન નથી કરતો. પ્રકૃતિ જ્ઞાન ઉપર અજ્ઞાનનું આવરણ છે. આથી જ બધા જીવો ભ્રમમાં જાડી રહ્યા છે. જેઓ આત્મજ્ઞાન દ્વારા અજ્ઞાનને દૂર કરે છે તેઓ જ બ્રહ્મને જાણી શકે છે. તેઓ તેમાં જ મગ્ન રહે છે અને બ્રહ્મમય બની રહે છે. તેઓ બધામાં બ્રહ્મને જ જુએ છે અને અહીં જ જન્મ અને મૃત્યુ ઉપર વિજય મેળવે છે.

વિષય સંપર્કથી ઉત્પન્ન થતું સુખ ભાવિ દુઃખની જનેતા છે. જ્ઞાની લોકો તેમાં સુખ નથી જોતા. જે આત્મામાં સ્થિત છે, જે આત્મામાં આનંદ ઉપભોગ કરે છે, જે આત્મામાં શાંતિપૂર્વક સ્થિત છે, જે આત્મજ્યોતિના દૃષ્ટા છે, તે પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરે છે.

જેણે વિચાર સંન્યાસ કેળવ્યો છે તે જ સાચો યોગી. આત્મા ઉપર ધ્યાનથી આ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે અક્ષય, અતીત, નિત્ય, જ્ઞાન સ્વરૂપ તથા ઇન્દ્રિયોથી પર છે. તેને પ્રાપ્ત કર્યા પછી મનુષ્ય માટે બીજો કોઇ લોભ બાકી રહેતો નથી. તેમાં સ્થિત થયા પછી મનુષ્ય મહાન મુશ્કેલીઓથી પણ વિચલિત નથી થતો. જે બધાં દુઃખોનો નાશ કરે તે જ યોગ. તેનો જ અભ્યાસ કરવો જોઇએ. અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય દ્વારા મનુષ્ય યોગમાં સ્થિત થઇ જાય છે. જો આ જીવનમાં ધ્યેય પ્રાપ્ત ન થાય તો તે બીજા અનુકૂળ જન્મમાં અભ્યાસ ચાલુ રાખે છે. પાછળના સંસ્કાર તેને માર્ગદર્શન આપે છે. તે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે.

પરમાત્મા બધા લોકની યોનિ છે. તે સ્રષ્ટા, પાલક તથા સંહારક છે. તે સૌથી મહાન છે. ત્રણ ગુણે તો સંસારને ભ્રમમાં નાખી દીધો છે. તેથી ઈશ્વરને કોઇ જાણતું નથી ઈશ્વરાર્પણ વિના આ માયાને જીતવી અસંભવિત છે. આવા લોકો ભગવાનને પ્રિય છે. તે બધામાં જ્ઞાની સર્વોત્તમ ભકત છે, કારણુ તેને કોઇ સ્વાર્થી ઇચ્છાઓ હોતી જ નથી. ઘણા જન્મોના અભ્યાસ પછી જ મનુષ્ય એવો અનુભવ કરે છે કે બધું વાસુદેવમય છે. બધા લોકો જુદી જુદી કામનાઓથી મોહિત થએલા છે. તેઓ અનેક જન્મમરણના ચક્કરમાંથી પસાર થયા પછી ઈશ્વરને પ્રાપ્તિ કરશે.

જે મૃત્યુ સમયે ૐનો જપ કરે છે તથા ઈશ્વર પર ધ્યાન કરે છે તે પરમધામને પ્રાપ્ત કરે છે. તે પ્રાપ્ત કર્યા પછી સંસારનો ભય રહેતો નથી. બ્રહ્મલોક પણ નાશવંત છે. ત્યાંથી પણ મનુષ્યને મૃત્યુલોકમાં આવવું પડે છે પરંતુ પરમ ધામની પ્રાપ્તિ કર્યા પછી મનુષ્ય ફરી મૃત્યુલોકમાં પાછો નથી આવતો.

સ્વર્ગનું સુખ પણ નશ્વર છે. પુણ્યકર્મ પૂર્ણ થતાં જ મનુષ્ય મૃત્યુલોકમાં પાછો આવી પડે છે. જેઓ ઈશ્વરનો જ આશ્રય લઇને સદા તેનું જ ચિંતન કરે છે તેમનો યોગક્ષેમ ઈશ્વર નિભાવે છે. જેઓ ભૂલથી બીજા દેવતાઓની પૂજા કરે છે તેઓ પણ જાણે અજાણે તે જ પરમાત્માની પૂજા કરે છે અને તે બધી આરાધના તે જ પરમાત્માને પ્રાપ્ત થાય છે. તે બધાનો ઈશ્વર છે. ભકિતપૂર્વક અર્પણ કરવામાં આવેલ એક સૂકું પાંદડું પણ તે સ્વીકારી લે છે. તેના ભકતનો કદાપિ નાશ થતો નથી. સ્ત્રીઓ અને શુદ્રો પણ ઈશ્વરાર્પણ દ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ જગત અનિત્ય છે, માટે મનુષ્યે હમેશાં પરમાત્માના શરણે જવું જોઇએ. ઈશ્વર સમસ્ત જગતમાં વ્યાપ્ત છે. એવી કોઈ વસ્તુ નથી કે જેમાં તે ન હોય. તેના એક અંશ માત્રથી જ આ જગત ટકી રહ્યું છે.

ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે ભકિત એક મુખ્ય માર્ગ છે. ભકત ઈશ્વરનાં દર્શન કરી શકે છે. નિષ્કામ પ્રેમ વિના દેવતા પણ ઈશ્વરનાં દર્શન કરી શકતા નથી. આવો શુદ્ધ ભકત કોઇની પણ ઘૃણા નથી કરતો તથા સુખ દુઃખમાં સમતોલ મન રાખે છે. તે નથી ફુલાઈ જતો કે નથી કોઇની ઘૃણા કરતો. નથી તેને કશાનો શોક કે નથી કોઇ કામના. તે જગતથી ડરતો નથી કે જગત તેનાથી ડરતું નથી. તેના માટે માન તથા અપમાન સરખાં જ છે તેના માટે મિત્ર તથા શત્રુ સમાન છે. તેણે સમસ્ત કર્મારંભોનો પરિત્યાગ કર્યો છે અને બધા ગુણોનું અતિક્રમણ કરી લીધું છે.

પરબ્રહ્મ અવર્ણનીય છે. તે પરમ પ્રકાશથી પણ પર છે. તે નથી તો સત્ કે નથી અસત્. તે બધામાં વ્યાપી રહ્યો છે. તે નજીક તેમ જ દૂર છે; સૂક્ષ્મ તેમ જ સ્થૂળ છે તે

બધાના હૃદયમાં અંતરાત્માના રૂપમાં સ્થિત છે. જ્યારે મનુષ્ય બધી અનેકતાને તે એકમાં સ્થિત થએલી જુએ છે ત્યારે તે બ્રહ્મમય-બનવાને યેાગ્ય બની જાય છે.

સત્ત્વમાંથી પ્રકાશ મળે છે. રજસ્‌થી વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થાય છે અને તમસથી તે જડવત્ બની જાય છે. મનુષ્ય રજસ્ તથા તમસ્ નું મિશ્રણ છે. તે ભાગ્યે જ કેાઇ વાર શુદ્ધ સત્ત્વ અવસ્થાનેા અનુભવ કરી શકે છે. જ્યારે મનુષ્ય એવેા અનુભવ કરે છે કે ગુણેા સિવાય બીજો કેાઇ પણ કર્તા નથી ત્યારે તે આ ગુણેાનું અતિક્રમણ કરી અમર બની જાય છે.

આ સંસાર વૃક્ષ સમાન છે. તેનાં મૂળ ઉપર તરફ છે અને શાખાએા નીચે ફેલાએલી છે. અસંગ રૂપી શસ્ત્ર દ્વારા આ વૃક્ષનું મૂળમાંથી છેદન કરવું જોઇએ. આમ કર્યા પછી જ મનુષ્ય બ્રહ્માવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને આ અવસ્થા એવી છે કે ત્યાં સૂર્ય તથા ચંદ્ર પણ પ્રકાશી શકતા નથી અને અગ્નિ તેા કાંઇ વિસાતમાં નથી. જગતનેા જ્વલંતમાં જ્વલંત પ્રકાશ પણ તે પરમ જ્યેાતનેા એક અંશ માત્ર છે. જગતની દરેક વસ્તુ તે જ બ્રહ્મની છાયા છે. તે બધી જ વસ્તુએાનું અતિક્રમણ કરે છે. તે જીવ તથા માયાથી પર છે. તે પુરુષેાત્તમ છે જેનું વર્ણન વેદેામાં આપેલું છે. જેણે તેને જાણ્યું તેણે બધાં જ કર્તવ્યેા પાર પાડયાં સમજો. જેણે તેને જાણ્યું તે જ સાચેા જ્ઞાની છે.

આસુરી સંપત્તિવાળા માણસેાને ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમ નથી હેાતેા. તેએા ઈશ્વરના અસ્તિત્વ પ્રત્યે શંકા સેવે છે તથા જગતને કામથી ઉત્પન્ન થએલું માને છે. તેએા અભિમાની તથા અહંકારી છે; કઠેાર તથા ક્રેાધી છે. તેએા અનેકાનેક કામનાએાના પાશમાં બંધાએલા છે અને આ સંસારમાં ભેાગ ભેાગવવા જ જીવે છે. તેએા ધનનું અભિમાન સેવે છે અને મૃત્યુ બાદ નર્કમાં પડે છે. તેએા બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ નથી કરી શકતા. કામ, ક્રેાધ તથા લેાભ એ ત્રણ નર્કના દરવાજા છે.

મનના સંયમ વિના જે શારીરિક તપ કરે છે તે તેા પાખંડી છે. મનુષ્યે શારીરિક (કાયિક) માનસિક તથા વાચિક તપશ્ચર્યા કરવી જોઇએ. મન, વચન તથા કર્મથી મનુષ્યે શુદ્ધ બનવું જોઇએ. સ્વાર્થ-કાર્ય અનૈતિક છે. નિઃસ્વાર્થપણું જ નીતિ અને સદાચાર છે. દરેક કામ ભગવાનનું સ્મરણ કરતાં કરતાં કરવું જોઇએ. પરમાત્મચિંતન વિનાનાં બધાં જ કર્મો વ્યર્થ છે.

સ્વાર્થપૂર્ણ કર્મોનેા ત્યાગ તે જ સંન્યાસ. આપણા પેાતાના કર્તવ્યનેા ત્યાગ કરી શકાય નહિ. આપણું કર્તવ્ય જ પરમ પવિત્ર છે. બધાં કર્મો આસકિત રહિત થઈને કરવાં જોઇએ. કર્મ કરવું એ કઠણ છે તેમ માનીને જ તેનેા ત્યાગ નહિ કરવેા જોઇએ. સુખ માટે જ કર્મ નથી કરતા. વિષય સુખ શરૂઆતમાં અમૃત સમાન લાગે છે પરંતુ અંતમાં ઝેર સમાન છે. તેમનેા ત્યાગ કરવેા જોઇએ. વર્ણાશ્રમ પ્રથા એક સંપૂર્ણ પ્રથા છે. તેનું પાલન કરવું જોઇએ.

બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર માટે એકાંતવાસ તથા આત્મચિંતન કરવું જોઇએ. બાહ્ય પદાર્થોથી અસંગ બની પરમાત્મામાં સ્થિત થવું જોઇએ. બધા સંસારી ધર્મોનો ત્યાગ કરી કેવળ પરમાત્માના જ શરણે જવું જોઇએ. તે પાપના બંધનોમાંથી મુક્ત કરે છે.

મનુષ્ય ઈશ્વરમય બની જાય તે માટે ગીતા તેને પૂર્ણતાનું લક્ષ્ય બતાવે છે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણનું જીવન જ ગીતાના આદર્શોનું સર્વોત્તમ ઉદાહરણ છે. તેમનું જીવન જ ગીતાની સર્વોત્તમ ટીકા છે. શ્રી કૃષ્ણના જેવું બનવું એ જ ગીતાનો આદર્શ છે એવા બનવા માટે મનુષ્યે ભક્ત, દાર્શનિક, યોગી તથા કર્મયોગીમાંથી કોઇ એક નહિ પણ એક સાથે બધાં જ બનવાનું છે. તે પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર કોઇ પણ એક માર્ગ પસદ કરી શકે છે; પરંતુ તેને અનુભવ હશે કે એક માર્ગે ઉન્નતિ કરવાનો અર્થ છે સમાન્તર રૂપે બધા માર્ગે ઉન્નતિ કરવી. કોઇ પણ વ્યકિતની એકાંગી ઉન્નતિ નથી થઇ શકતી. જો સ્થાયી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેણે સર્વાંગી વિકાસ કરવો જોઇએ. બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બની જવું જોઇએ. મનુષ્યે અમર્યાદ બનવાનું છે અને તે માટે તેણે પોતાના સમસ્ત વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરવાનો છે.

આપણું મન આંતરિક સંગ્રામના મહાભારતનું કુરુક્ષત્ર છે જ્યાં પ્રતિક્ષણ સંગ્રામ ચાલ્યા જ કરે છે, જ્યાં એક પ્રકારના વિચાર બીજા પ્રકારના વિચારો સાથે ટક્કર લીધા જ કરે છે. માટે આપણે બધા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં અર્જુનને પ્રકાશ, જ્ઞાન તથા સન્મતિ આપી તે પ્રાપ્ત કરવા માગીએ છીએ. જીવનાં મુખ્ય તત્ત્વોનું વર્ણન કરતાં કરતાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે આ જગતની સમસ્યાના મૂળ નું જ નિર્દેશન કર્યું છે તથા સાર્વભૌમિક સત્યોને પ્રગટ કર્યાં છે. અર્જુનને નિમિત્ત બનાવીને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે સમસ્ત જગતને ગીતામૃતનું પાન કરાવ્યું છે. શ્રીકૃષ્ણ નિત્ય તત્ત્વનું પ્રતીક છે જ્યારે અર્જુન મર્યાદિત મનુષ્યનું. ગીતાનો ઉપદેશ કોઇ ખાસ વ્યકિત માટે નથી પણ બધા મનુષ્યો માટે સામાન્ય અને સર્વવ્યાપક છે.

સંસારમાં રહો અને માનવજાતિની સેવા કરો. બધાને સરખી રીતે ચાહો; પરંતુ કશા પ્રત્યે આસક્ત ન બનો. અનાસક્ત રહો. આત્મામાં જ સંતોષ પામો. જીવનમાં બંધનકારક કામનાઓ ન સેવો. સેવા કરો. પ્રેમ કરો. દાન કરો. શુદ્ધ બનો. ધ્યાન કરો. સાક્ષાત્કાર કરો. પરમાત્માને આત્માર્પણ કરો. આ છે ગીતાનો સારાંશ.

બધાં જ આત્મસ્વરૂપ છે, બધાં જ ઈશ્વર છે તેવી ચેતનાપૂર્વક કામ કરો. ઇશ્વર જ નર અને નારી છે અને તે જ અડબડિયાં ખાતું વૃક્ષ પણ છે. વિષયો પ્રત્યે આસક્તિ નહિ હોવી જોઇએ. બધા આત્મા જ છે. બધામાં તમારી જાતનું દર્શન કરો. બીજાને તમારી જાતની જેમ ચાહો. શરીરની ભિન્નતાઓને ધ્યાનમાં ન લો. અંતરના સારતત્ત્વને જુઓ. કર્મ કરતી વખતે

અકર્તાભાવ તથા નારાયણ ભાવ રાખો. જ્યાંસુધી તમે આ શરીર ધારણ કરો છો, ત્યાંસુધી કામ તો તમારે કરવું જ પડશે. શરીરનો આ સ્વભાવ જ છે. મન તમને કર્મ કરવા વિવશ કરશે. પ્રકૃતિ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે અને બુદ્ધિશાળી લોકો પણ તેના ચક્કરમાં પડી જાય છે. પ્રકૃતિ અથવા માયાના બંધનથી મુક્ત થવા માટે ઇશ્વરાર્પણ જ એકમાત્ર માર્ગ છે.

જીવનની તમામ ઘટનાઓના સાક્ષી બનો. તમારાં કર્તવ્ય કર્મ કરો. ફળની આશા રાખ્યા સિવાય સેવા જ કરો. આ જ છે કર્મયોગનો સાર.

પ્રાણીમાત્રના હૃદયમાં ઇશ્વરનો નિવાસ છે. તે અંતર્યામી તથા અમર છે. તેની જ તરફ દોડો. તેનામાં જ શરણ લો. મુક્તિ માટે બીજો કોઇ માર્ગ નથી. તમારાં બધાં કર્મોનો નાશ થઇ જશે, બધાં પાપ બળી જશે, બધી શંકાઓ દૂર થઇ જશે. ઇશ્વરાર્પણ કરો.

મનના વિક્ષેપોનું નિયંત્રણ કરો. એકાંતસ્થાનમા બેસીને આત્મા ઉપર ધ્યાન કરો. ત્યારે જ જ્ઞાનનો ઉદય થશે અને અજ્ઞાનનો નાશ થશે, અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થશે, પરમાનંદનું ફળ મળશે. બધાં સાધનોનું એક માત્ર લક્ષ્ય નિત્ય તૃપ્તિ છે. ઉપર કહેલા સમન્વય યોગથી તેની પ્રાપ્તિ થશે. ગીતા માનવ જગત માટે આ જ ઉપદેશ આપે છે.

(બ) સાધના વિષે ગીતાના શ્લોકો નીચે પ્રમાણે છે.

કર્મયોગ : બીજો અધ્યાય. ૪૮મો શ્લોક, ચોથો અધ્યાય ૨૦, ૨૨ અને ૨૪મો શ્લોક

ભક્તિયોગ : નવમો અધ્યાય ૨૭ અને ૩૪મો શ્લોક, બારમો અધ્યાય ૮મો શ્લોક, અઢારમો અધ્યાય ૫૨ થી ૫૪ સુધીના શ્લોક.

જપયોગ : આઠમો અધ્યાય ૧૪ મો શ્લોક.

અભ્યાસયોગ : બારમો અધ્યાય ૧૦ અને ૧૨ મો શ્લોક.

હઠયોગ : આઠમો અધ્યાય ૧૦ મો અને ૧૨ મો શ્લોક.

રાજયોગ : છઠ્ઠો અધ્યાય ૨૫ અને ૨૬ મો શ્લોક.

જ્ઞાનયોગ : ત્રીજો અધ્યાય ૨૮ મો શ્લોક. પાંચમો અધ્યાય ૮મો અને ૯ મો શ્લોક.

*

મહાકાવ્યો તથા પુરાણોની સાધના

૧. રામાયણમાં સાધના

રામાયણ જગતના સૌથી પ્રાચીન અને મહાન ગ્રંથોમાંનો એક ગણાય છે હિન્દુ સંસ્કૃતિ તથા સભ્યતાના ઉચ્ચતમ આદર્શો તેમાં સંગ્રહેલા છે.

યુવકો માટે આ નીતિ-શાસ્ત્ર છે. તે તેમને આચાર તથા ચરિત્રના ઉન્નત આદર્શો તરફ પ્રેરિત કરે છે.

રામાયણનો ગૂઢાર્થ આ પ્રમાણે છે :- રાવણ અહંકારનું પ્રતીક છે. તેનાં દસ માથાં દસ ઇન્દ્રિયો છે. લંકાપુરી, નવદ્વારપુરી એ આપણું શરીર છે. વિભીષણ બુદ્ધિ છે સીતા શાંતિ છે. રામ જ્ઞાન છે રાવણને મારવો તેનો અર્થ અહંકારને મારવો અને ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવું તે છે. સીતાની પ્રાપ્તિનો અર્થ છે જીવે જેને કામનાઓના કારણે ગુમાવી છે તે શાંતિની પ્રાપ્તિ કરવી. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો અર્થ છે રામનાં દર્શન કરવાં.

જે મોહ રૂપી મહાસાગરને પાર કરી રાગદ્વેષ રૂપી રાક્ષસોનો વિનાશ કરે છે તે જ મહાન યોગી છે. તે શાંતિ યુક્ત છે. તે આત્મામાં સ્થિત થઇને નિત્ય સુખને ભોગવી શકે છે. તે જ આત્મા-રામ છે.

શ્રી રામ સત્યના પ્રતીક છે. રાવણ તમનું પ્રતીક છે. શ્રી રામ તથા રાવણ વચ્ચે લડાઇ થઇ જેમાં છેવટે રામનો વિજય થયો. વાસ્તવિકનો અવાસ્તવિક ઉપર વિજય થાય છે. સત્ય હમેશાં અસત્ય-તમ ઉપર વિજય મેળવે છે. શુભ અશુભ ને હરાવે છે.

વાલ્મીકિ મુનિના મત પ્રમાણે દૈનિક જીવનમાં શિસ્ત દ્વારા ઈશ્વર-શાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવો જોઇએ. બાલકાંડ, અરણ્યકાંડ તથા યુદ્ધ કાંડમાં શરણાગતિ અને ઇશ્વરાર્પણ ઉપર ખાસ ભાર દેવામાં આવ્યો છે.

૨. મહાભારતમાં સાધના

મહાભારતનો સંદેશ સત્ય તથા ધર્મનો સંદેશ છે. આ મહાકાવ્ય તેના પાઠકોમાં નૈતિક જાગરણ પેદા કરે છે તથા તેમને સત્ય તથા ધર્મના માર્ગે ચાલવાની પ્રેરણા આપે છે. તે સાચાં કામો કરવા, ધર્મના માર્ગે ચાલવા તથા આ જગતની ભ્રમણાઓને જોઇને વૈરાગ્યની વૃત્તિ પર નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે. તે લોકોમાં

યુધિષ્ઠિરનો આદર્શ પ્રેરે છે તથા દુર્યોધનના જેવાં કૃત્યોથી દૂર રહેવા શીખામણ આપે છે. દૃઢતા પૂર્વક ધર્મ ઉપર સ્થિર રહો. તેથી તમે ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક સમ્પત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમે નિત્ય સુખ તથા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરશો. એ જ મહાભારતનું મુખ્ય તાત્પર્ય છે.

આંધળો ધૃતરાષ્ટ્ર અવિદ્યાનું પ્રતીક છે. ધર્મરાજ યુધિષ્ઠિર ધર્મ છે. દુર્યોધન અધર્મ છે. દ્રૌપદી માયા છે. દુઃશાસન દુર્ગુણ છે. શકુની ઈર્ષા તથા અત્યાચાર છે અર્જુન જીવાત્મા છે. કૃષ્ણ પરમાત્મા છે. અંતઃકરણ-મનુષ્યનું અંતર્મન એ જ કુરુક્ષેત્ર છે.

ધીર તથા વીર પિતામહ જેમણે મૃત્યુ ઉપર પણ વિજય મેળવ્યો છે અને જે યુદ્ધમાં દેવતાઓ દ્વારા પણ દુર્જેય છે તે આપણને આત્મત્યાગ, અદમ્ય સાહસ તથા શુદ્ધતાની પ્રેરણા આપે છે. યુધિષ્ઠિર ન્યાય તથા ધર્મની મૂર્તિ છે. તેમના નામના સ્મરણમાત્રથી આપણા હૃદયમાં હર્ષનો અતિરેક ઊઠે છે અને સત્ય તથા ધર્મની ચેતના જાગ્રત થાય છે. કર્ણ તેની દાનશીલતાના કારણે આપણા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે. કર્ણનું નામ જ એક કહેવત બની ગયુ છે. જ્યારે લોકો કોઇની દાનશીલતાનાં વખાણ કરે છે ત્યારે ત્યારે કહે છે કે આ તો દાનેશ્વરી કર્ણ છે

આજે પણ આપણે અર્જુનને પૂર્ણ મનુષ્યના રૂપે અને ભગવાન કૃષ્ણને આપણા ત્રાતાના રૂપમાં જોઇએ છીએ. જ્યારે પણ આપણે દુઃખમાં પડીએ છીએ ત્યારે આપણે ભગવાનની પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે હે પ્રભુ, તેં જેવી રીતે ગજેન્દ્ર અને દ્રૌપદીની રક્ષા કરી હતી તેવી રીતે અમને પણ બચાવો.

પાંડવો તથા દ્રૌપદીનાં દુઃખ, નળ-દમયંતી, સત્યવાન-સાવિત્રી વગેરેનાં કષ્ટ સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે જીવનના ધ્યેયની પરિપૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ દુઃખ તથા કષ્ટો દ્વારા જ શક્ય છે. દુઃખ તો એવું સાધન છે કે જેનાથી મનુષ્ય દિવ્ય બીબામાં ઢળાઇને શિસ્તબદ્ધ તથા સબળ બને છે. જેવી રીતે અશુદ્ધ સોનાને ગાળીને, તેનું શોધન કરીને શુદ્ધ બનાવાય છે તેવી રીતે મલિન તથા અપૂર્ણ મનુષ્ય દુઃખ તથા કષ્ટોમાં ગળીને શુદ્ધ. પૂર્ણ તથા સબળ બને છે. આથી મનુષ્યે દુઃખ અને કષ્ટોથી ડરવું ન જોઇએ આ બધાં શુભ વરદાનો જ છે. તે તો આપણી આંખો ખોલે છે. તે આપણા મૂક ગુરુ છે. તે મનને ઈશ્વરોન્મુખ બનાવે છે તથા હૃદયમાં કરુણા ભરે છે અને આત્મબળ તથા તિતિક્ષાશક્તિની વૃદ્ધિ કરે છે. આ બધાં ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે અનિવાર્ય છે.

૩. ભાગવત પુરાણમાં સાધના

(क) અવધુતના ચોવીસ ગુરુ

ધર્મમાં પારંગત યદુએ એક યુવાન બ્રાહ્મણ સંન્યાસીને નિશ્ચિત ભમતાં જોયો અને ધર્મતત્ત્વ જાણવાની ઇચ્છાથી તેને નીચે પ્રમાણે પ્રશ્નો પૂછયા.

યદુએ કહ્યું કે :- "હે ઋષિ, કંઇ પણ કાર્ય કર્યા વિના તમે આ વિશુદ્ધ જ્ઞાન ક્યાંથી પ્રાપ્ત કર્યું છે કે જેના કારણે તમે અસંગ બની એક બાળકની માફક નિર્ભય બની સંપૂર્ણ સુખ પૂર્વક વિચરી રહ્યા છો ? "

સામાન્યતઃ આ જગતના લોકો ધર્મ, અર્થ, કામ તથા આત્મચિંતનનો અભ્યાસ દીર્ઘાયુ, યશ તથા સંપત્તિની પ્રાપ્તિ માટે જ કરે છે. જો-કે તમે કોઇ કામ નથી કરતા કે નથી કોઇ પ્રયાસ કરતા છતાં તમારું શરીર તો સુદૃઢ છે, તમે જ્ઞાન તથા વૈજ્ઞાનથી પૂર્ણ તથા સુંદર છો. તમારી વાણી મધુર-અમૃત સમાન છે. તમે કોઇ વસ્તુ પ્રત્યે રાગ નથી રાખતા. સંસારના લોકો કામ તથા લોભની આગમાં શેકાઇ રહ્યા છે પરંતુ તમે આ અગ્નિથી જરા પણ તપ્ત નથી થતા. તમે આત્મતૃપ્ત તથા સુખી છો. જેવી રીતે ગંગાજળમાં બેઠેલો હાથી દાવાનલથી પીડિત નથી થતો તેવી રીતે તમે પણ ક્લેશાગ્નિથી પીડિત નથી થતા. તમારા સુખ તથા આનંદનું મૂળ શું છે તે મને સમજાવો. એકાંત જીવનમાં વિષય-પદાર્થોથી અલિપ્ત આત્મામાં જ તમે કેવી રીતે સુખ પ્રાપ્ત કરો છો તમારે નથી તો પરિવાર કે નથી વિષયસુખ તો પછી તમને સુખ ક્યાંથી મળે છે ?

બુદ્ધિમાન યદુરાજાએ જ્યારે બ્રાહ્મણને આ પ્રમાણે પ્રશ્નો પૂછ્યા ત્યારે બ્રાહ્મણે તેના જવાબ આપતાં કહ્યું કે- મારા ઘણા ગુરુ છે મે મારી પોતાની બુદ્ધિની મદદથી આ ગુરુઓ પાસેથી શિક્ષણ મેળવ્યું છે. તેમના પાસેથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને હું અસંગ બની પૃથ્વી ઉપર વિચરણકરુ છું. એ ગુરુ કોણ કોણ છે તે તમે સાંભળો :-

પૃથ્વી, વાયુ, આકાશ, જળ, અગ્નિ, ચંદ્ર, સૂર્ય, કબૂતર, અજગર, સમુદ્ર, પતંગિયુ, ભમરો, હાથી, મધમાખી, હરણ, માછલી, પિંગળા નર્તકી, કાગડો, બાળક, સ્ત્રી, તીર ચલાવનાર, સાપ, કરોળિયો, ભમરી. હે રાજા! મેં આ ચોવીસ ગુરુઓ પાસેથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેમના કુદરતી ગુણોમાંથી હું આ બધા પાઠ ભણ્યો છું હવે હું બતાવીશ કે હું આ બધામાંથી શું શું શીખ્યો.

જ્ઞાની મનુષ્યે પોતાના ધર્મ માર્ગમાંથી જરાપણ વિચલિત ન થવું જોઇએ. ભાગ્યને વશ થઇ જો બીજા જીવો તેને દુઃખ દે તો પણ તેણે વિચલિત ન થવું જોઇએ આ તિતિક્ષા હું પૃથ્વી પાસેથી શીખ્યો. પૃથ્વીના ભાગરૂપ એવા પર્વતો પાસેથી હું શીખ્યો કે આપણાં બધાં જ કર્મો પરોપકારને માટે જ હોવાં જોઇએ અને આપણું અસ્તિત્વ પણ પરોપકારને માટે જ હોવું જોઇએ. પૃથ્વીના જ ભાગ રૂપ વૃક્ષો પાસેથી હું શીખ્યો કે મારે બીજાઓની સેવામાં જ રત રહેવું જોઇએ.

જ્ઞાની પોતાના જીવનનિર્વાહમાં જ સંતોષ માને. ઈન્દ્રિયસુખ માટે લોલુપ ન બને, કારણ તેનાથી નકામી બાબતોમાં પડીને મન વિક્ષિપ્ત થાય છે અને જ્ઞાનનો નાશ થાય છે.

વાયુની માફક યેાગી એ વસ્તુઓથી નિર્લેપ રહેવું જોઇએ. શરીરમાં જુદી જુદી વસ્તુઓ હેાવા છતાં પણ તે તેનાથી અસંગ રહે. વસ્તુઓના સારા ખેાટા પરિણામેાથી પણ તેનું મન અપ્રભાવિત રહેવું જોઇએ. વાયુ સુગંધવાળા અને દુર્ગંધવાળા પદાર્થોમાંથી આવતેા હેાવા છતાં પણ પેાતે અલિપ્ત રહે છે તેવી રીતે જ્ઞાનીએ પણ રહેવું જોઇએ. આત્મા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે તથા શરીરના ગુણ તેના પેાતાના જેવા માલૂમ પડે છે પરંતુ વાસ્તવમાં તેમ નથી. વાયુ ગંધનું વાહન કરે પરંતુ ગંધ વાયુનેા ગુણ નથી. આ શિક્ષણ મેં વાહ્ય વાયુ પાસેથી મેળવ્યું છે

મેં પ્રાણ પાસેથી એ શિક્ષણ મેળવ્યું છે કે માણસે જીવન રક્ષા માટે આહાર લેવેા જોઇએ; નહિ કે આહાર માટે જીવન જીવવુ જોઇએ. તે ઇન્દ્રિયેાને પેાષણ આપવા માટે તથા તેમને સબળ બનાવવા માટે ભેાજન ન લે. ફક્ત એટલેા જ આહાર લેવેા જોઇએ કે જેનાથી જીવનજ્યેાતિ જલતિ રહે.

આત્મા સર્વવ્યાપક છે. તે શરીર તથા શરીરના ગુણેાથી અલિપ્ત છે. આ આકાશ પાસેથી શીખ્યેા જે સર્વવ્યાપક છે અને મેઘ તથા અન્ય વસ્તુઓથી અલિપ્ત છે. શરીર ધારણ કરવા છતાં પણ જ્ઞાની ગગનની માફક આત્માની સાથે એકતા સાધી આત્મચિંતનન કરે. જેવી રીતે એક જ દેારામાં માળાનાં અનેક ફૂલેા પરેાવાયેલાં રહે છે તેવી જ રીતે આત્માના અધિષ્ઠાનમાં બધાં જે ચલ અને અચલ ભૂત પદાર્થો ગુંથાયેલાં રહે છે. આત્માને દેશ અને કાળની મર્યાદા નથી કે નથી તે કેાઇ પણ વસ્તુથી લેવાતેા. જેમ પાણી સ્વભાવથી જ શુદ્ધ, ચે સ્નિગ્ધ તથા મધુર હેાય છે તેમ જ્ઞાની પણ સ્વભાવથી જ શુદ્ધ,સ્નિગ્ધ તથા મધુર હેાય છે. તે તીર્થજળની માફક લેાકેાને પેાતાના દર્શન, સ્પર્શ તથા ભગન્નામના ઉચ્ચારથી શુદ્ધ બનાવે છે. આ હું જળ પાસેથી શીખ્યેા.

જાજવલ્યયાન, જ્ઞાનમાં સબળ, તપશ્ચર્યાથી વિભાસિત ભેાજન માટે પેટ સિવાય બીજું કેાઇ પાત્ર ન રાખવા છતાં તથા બધું જ ખાવા છતાં જ્ઞાની અગ્નિની માફક જ અલિપ્ત રહે છે. કેાઇ કેાઇ વાર તેા તે જોવામાં પણ નથી આવતેા. કેાઇ કેાઇ વાર તે કલ્યાણકૃત મનુષ્યેાની નજરે ચડી જાય છે. શ્રદ્ધાળુ ભકતેાદ્વારા આપવામાં આવેલી ભિક્ષા તે ખાય છે તથા તેમનાં ભૂત તથા ભવિષ્યના મળેાને ભસ્મીભૂત કરી નાખે છે.

અગ્નિ એક જ છે તેમ છતાં પણ તે અનેક પ્રકારનાં બળતણેામાં પ્રવેશ કરે છે. બળતણના આકાર અનુસાર અગ્નિ પણ ત્રિકેાણ, વર્તુળ, લંબગેાળ તથા અનેક પ્રકારેામાં બળે છે. તે જ પ્રમાણે પરમાત્મા પણ બધાં જ પ્રાણીમાં ગુપ્ત રીતે રહીને જુદાં જુદાં શરીરેામાં એ ઉપાધિઓના સમાન જ પ્રતીત થાય છે પેાતાની જ માયાથી રચેલા આ જગતના ઊંચા-નીચા જુદા જુદા પદાર્થોમાં પ્રવેશ કરીને, દરેક પદાર્થની જેમ જ તે પ્રતીત થાય છે. જન્મ તથા મૃત્યુ શરીરના માટે છે આત્મા માટે નહિ. વળી તે સમયાનુસાર છે. લપટેા અથવા જવાળાઓ જ પરિવર્તનશીલ છે, અગ્નિ નહિ.

ચંદ્રની કળાઓ ચંદ્રનાં પોતાનાં પરિવર્તનોને કારણે નથી થતી પરંતુ સૂર્યના પ્રકાશના પરિવર્તનના કારણે થાય છે. તે ઉપરથી હું એ શીખ્યો કે જન્મ, વૃદ્ધિ, જરા, ક્ષય, મૃત્યુ વગેરે શરીરના વિકારો છે આત્માના નહિ. આત્મા તો અસીમ, અજર તથા અમર છે. ચંદ્ર તો જેમનો તેમ જ રહે છે કેવળ ગ્રહગતિના કારણે જ તેનામાં આ દેખીતા ફેરફારો થાય છે.

સૂર્ય પોતાના પ્રકાશ તથા ગરમીથી જળ ખેંચે છે અને યોગ્ય સમયે તે બધું જળ પાછું આપે છે તેવી રીતે જ્ઞાની પણ જે કાંઇ એકઠું કરે છે તે પાછું આપવા માટે લે છે, નહિ કે પોતાનો અધિકાર વધારવા માટે. જેવી રીતે પાણીભર્યાં અનેક પાત્રોમાં પ્રતિબિમ્બિત થઇ જુદો જુદો જણાતો સૂર્ય વાસ્તવમાં એક જ છે તેવી રીતે આત્મા પણ જુદાં જુદાં શરીરોમાં મનની ઉપાધિઓમાં જુદા જુદા સ્વરૂપે પ્રતિબિમ્બિત થઇને અલગ અલગ માલૂમ પડે છે.

અધિક આસક્તિ ખરાબ વસ્તુ છે. માણસે કોઇ પણ વ્યકિત પ્રત્યે અધિક મમતા કે આસકિત નહિ રાખવી જોઇએ. કોઇ પણ વસ્તુ પ્રત્યે વધુ પડતી આસક્તિ મનુષ્યના વિનાશનું કારણ છે, આ મેં કબૂતરના જોડાં પાસેથી જાણ્યું. કોઇ એક જંગલમાં એક ઝાડ ઉપર એક કબૂતરે માળો બનાવ્યો અને પોતાની સહચરી સાથે કેટલોક સમય તેમાં નિવાસ કર્યો તે બંને એક-બીજા પ્રત્યે ખૂબ જ રાગાસક્ત હતાં. ખૂબ જ મમતાથી તેમણે તેમનાં બચ્ચાંનું પોષણ કર્યું. એક દિવસ બચ્ચાંને માળામાં મૂકી તેઓ ભોજનની શોધમાં ઊપડી ગયાં-તેવામાં એક શિકારીએ જાળ પાથરીને તે બચ્ચાંને પકડી લીધાં. તે કબૂતરોનું જોડું ભોજન લઇને માળા તરફ આવ્યું. માને બચ્ચાં પર ખૂબ જ મમતા હતી, તેથી તે જાણી જોઈને જાળમાં પડી; પછી નર કબૂતર પણ જાળમાં પડ્યું. શિકારીએ બચ્ચાંની સાથે કબૂતરોને પણ પકડી લીધાં અને ખૂબ જ સંતોષ પામીને ઘેર ગયો. એ જ પ્રમાણે અનિયંત્રિત ઇન્દ્રિયવાળા દુઃખી પરિવારના લોકો ગૈવાહિક જીવનમાં સુખ ભોગવતાં તે કબૂતર અને કબૂતરીની જેમ શોકમાં નિમગ્ન થઇ જાય છે. માનવ જન્મ મેળવીને જે લોકો સંસારી જીવનમાં જ આસક્ત રહે છે તેઓ આ વન્ય પક્ષીઓની માફક દુઃખી થાય છે.

ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રાપ્ત થએલું સુખ, પછી ભલે આ લોકમાં કે પરલોકમાં નશ્વર (નાશવંત) તથા અસ્થિર છે. જ્ઞાનીજન તેની પાછળ નથી પડતા.

વિશાળ અજગર પોતાની જગ્યાએ જ સ્થિર પડયો રહે છે અને જે કંઇ આહાર તેને આપોઆપ પ્રાપ્ત થાય છે તેનાથી સંતોષ માને છે. અજગરની માફક માણસે પણ વિના પ્રયત્ને જે કાંઈ આહાર સંજોગવશ પ્રાપ્ત થાય, પછી ભલે તે સ્વાદિષ્ટ હોય કે નીરસ, થોડો હોય કે પૂરતો, તે ગ્રહણ કરવો જોઇએ. અજગરની માફક તેણે ભાગ્યપર ભરોસો રાખવો જોઇએ. શક્તિશાળી શરીર તથા બળ અને ધીરજ હોવા છતાં પણ તે સજાગ પડી રહે અને સબળ ઇન્દ્રિયો હોવા છતાં પણ તે પ્રયત્ન ન કરે.

જ્ઞાનીએ શાંત, ગંભીર ઊંડા, અસીમ તથા અવિચલ પ્રશાંત સાગરની જેમ રહેવું જોઇએ. સાગરને કેાઇ કેાઇ વાર નદીએા ખૂબ જ પાણી આપે છે જ્યારે કેાઇ કેાઇ વખત ખૂબ જ એાછું પાણી સાગર ને મળે છે છતાં સાગર તેા હમેશાં એક સરખેા જ રહે છે. તેવી જ રીતે જે જ્ઞાનીએ પેાતાના હૃદયને ઇશ્વર ઉપર સ્થિર કર્યું છે તે નથી હર્ષથી ફુલાઇ જતેા કે નથી શેાકથી ખિન્ન થતેા.

અનિયંત્રિત ઇન્દ્રિયેાવાળેા મનુષ્ય ઇશ્વરી માયા સમાન સ્ત્રીને જોઇને તેના ભાવ તથા વ્યવહારથી મેાહિત થઇ અંધકારમાં જઇ પડે છે, જેમ પતંગિયાં મેાહવશ અગ્નિમાં જઇ મરે છે. જે મૂર્ખ સ્ત્રી, સેાનાના દાગીના, કપડાં લત્તાં વગેરે માયાવી વસ્તુએાને ભેાગ્ય વસ્તુએા માને છે તે પેાતાની શુદ્ધ દૃષ્ટિ ખેાઇ નાખે છે અને પતંગિયાની માફક અંતે નાશ પામે છે.

જ્ઞાની મનુષ્ય ઘેરઘેર ભિક્ષા માગવા જાય, દરેક ઘેરથી હથેળી ભરીને ભેાજન મેળવે અને પેાતાનું શરીર ટકાવી રાખવા જેટલાની જરૂર હેાય તેટલું જ ભેાજન ગ્રહણ કરે. કેાઇ પણ ગૃહસ્થ ઉપર તે ભારરૂપ ન થાય. મધમાખી જેવી રીતે બધાં ફૂલેા ઉપરથી મધ એકઠું કરે છે તેવી રીતે તે પણ ભિક્ષા મેળવે; પરંતુ સાંજને માટે કે બીજા દિવસ માટે તે ભેાજનનેા સંગ્રહ ન કરી રાખે. હાથ અને પેટ જ તેનાં પાત્ર હેાવાં જોઇએ. તેણે મધુમાખીની માફક એકત્ર નહિ કરવું જોઇએ. જે ભેાજન એકત્ર કરે છે તે મધમાખીની માફક ભેાજનની સાથે જ નાશ પામે છે.

વળી, જેવી રીતે મધમાખી બધાં ફૂલેામાંથી મધ એકઠું કરે છે તેવી રીતે બુદ્ધિમાન મનુષ્યે નાના મેાટાં બધાં શાસ્ત્રેાના સારતત્વને ગ્રહણ કરવું જોઇએ. મધમાખી પાસેથી આ વસ્તુ શીખવાની છે.

સંન્યાસીએ પેાતાના પગ વડે પણ લાકડાની બનાવેલી યુવાન સ્ત્રીનેા સ્પર્શ ન કરવેા જોઇએ. જો તેમ કરવામાં આવશે તેા જેવી રીતે હાથણીના સ્પર્શથી હાથી બંધનમાં પડે છે તેવી રીતે તે પણ સ્ત્રી–સંસર્ગથી બંધનમાં પડશે. જ્ઞાની મનુષ્યે સ્ત્રીનેા સંગ તેને મૃત્યુ સમાન માનીને ત્યજવેા જોઇએ.

કંજૂસ માણસ ધનનેા સંગ્રહ કરે છે પણ નથી તેા તે પેાતે તેને ભેાગવતેા કે નથી તે તેનું દાન કરી શકતેા. જે કાંઇ તે મુશ્કેલીથી એકઠું કરે છે તે બીજા લઇ જાય છે. જેવી રીતે મધમાખીના મધપૂડામાંથી મધ લઇ લેવામાં આવે છે તેવી રીતે કંજૂસનું ધન પણ પડાવી લેવામાં આવે છે.

યેાગીએ વિષય–સંબંધી ગીતેા સાંભળવાં ન જોઇએ. આ બાબત તેણે મૃગ પાસેથી શીખામણ લેવી જોઇએ. હરણ શિકારીના સંગીતના મેાહમાં પડી જાય છે અને છેવટે માર્યું જાય

છે. હરણીથી ઉત્પન્ન થયેલા શ્રૃંગર્ષિ સ્રીઓનું વિષય સંગીત સાંભળીને સહેલાઇથી બંધનમાં ફસાઇ પડયા અને તેઓ સ્રીઓના હાથનું રમકડું બની ગયા

જેવી રીતે માછલી જળમાં મૂકેલા ખેારાકથી લેાભાઇને બંધનમાં પડે છે તેવી રીતે જીભના પ્રલેાભનમાં પડીને મૂર્ખ મનુષ્ય મૃત્યુનેા શિકાર બને છે. જીભ અને સ્વાદના રાગને જીતવેા ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. જીભને વશ કરતાં બધી જ ઇન્દ્રિઓનું દમન થઇ જાય છે. સ્વાદેન્દ્રિયને વશ કર્યા સિવાય કેાઇ પણ માણસ ઇન્દ્રિયેાનેા સ્વામી (જિતેન્દ્રિય) નથી બની શકતેા. વિચાર-શીલ મનુષ્ય ઉપવાસ દ્વારા સહેલાઇથી ઇન્દ્રિયેાનું દમન કરી શકે છે.

પ્રાચીન સમયમાં વિદેહનગરીમાં પિંગળા નામની એક વેશ્યા રહેતી હતી. મેં તેની પાસેથી પણ શિક્ષા લીધી છે. હે રાજા! સાંભળેા, એક દિવસ સુંદર વસ્રાભૂષણથી સજ્જ થઇ તે પેાતાના ઘરના બારણે સાંજ સુધી ગ્રાહકેાની રાહ જોતી બેસી રહી. તેણે કેટલાક લેાકેાને આમંત્ર્યા પરંતુ બીજો કેાઈ ધનિક માણસ વધુ ધન આપશે તે આશાએ તેણે બધાને પાછા કાઢયા. આવી તૃષ્ણાને લઇને તે અડધી રાત સુધી ઘડીમાં ઘરમાં તેા ઘડીમાં બહાર એમ આંટા મારતી રાહ જોતી રહી. પછી ધનની અભિલાષાથી આશા રૂપી તાવમાં તરફડીને તેણે નિરાશા તથા શેાકમાં રાત્રિ વિતાવી. આથી તેને તેના લેાભ, કામ તથા તૃષ્ણામય જીવન પ્રત્યે ખૂબ જ વિરકિત પેદા થઇ.

ખૂબ નિરાશ થઇને તેણે આ પ્રમાણે ગીત ગાયું, – 'વિષયેા પ્રત્યે ઉદાસીનતા મનુષ્ય માટે, કામનાઓ રૂપી દેારાઓને કાપી શકે તેવા તીક્ષ્ણ હથિયાર સમાન છે.' જ્યાં સુધી મનુષ્યને કેાઇ બાબત નિરાશા ન ઉપજે ત્યાં સુધી તે શરીરના બંધનમાંથી છૂટવા નથી માગતેા. જેવી રીતે મનુષ્ય જ્ઞાન વિના અહં તથા મમત્વનેા ત્યાગ નથી કરતેા તેવી રીતે નિરાશા વિના મનુષ્ય શરીરના બંધનમાંથી નથી છૂટી શકતેા. પિંગળાએ કહ્યું, અહેા ! મન બેકાબૂ થવાથી હું કેટલી બધી ભ્રમણામાં પડી રહી. હું કેટલી બધી મૂર્ખ છું મનુષ્ય જેવા ક્ષુદ્ર જંતુઓ પાસેથી હું કામના–તૃપ્તિની આશા રાખું છું.

'સાચા પ્રેમી અને જે મને સાચી તૃપ્તિ આપી શકે તેવા ભગવાન નારાયણના સિવાય કેાણ મને શાશ્વત સુખ તથા સંપત્તિ આપી શકે તેમ છે ? જે ક્ષુદ્ર મનુષ્યેા મારી કામનાઓ પૂરી કરી શકતા નથી અને જેમનાથી મને દુઃખ, ભય રેાગ, શેાક તથા મેાહની પ્રાપ્તિ જ થાય છે તેવાઓને હું ખુશ કરી રહી છું ! ખરેખર હું મહાન મૂર્ખ છું મેં નકામા આ નિન્દિત ધંધામાં મારા આત્માને દુઃખ પહેાંચાડયું. જેઓ લેાભી તથા સ્રીઓના ગુલામ છે તેવા દયા ઉપજાવે તેવા મનુષ્યેાને મારું શરીર વેચીને ધન તથા સુખની ઇચ્છા રાખી ! આ હાડમાંસ, ચર્મ, કેશ તથા નખથી ઢંકાએલા નવદ્વાર યુક્ત ઘરમાં મારા સિવાય કેાણ રહી શકે ?

જ્ઞાનીઓથી ભરેલી આ વિદેહ નગરીમાં હું જ માત્ર એક એવી સ્ત્રી છું કે જેણે પોતાના સુખ, આશા તથા કામનાને શરીરમાં સ્થાપિત કર્યાં છે. હું જ માત્ર એક મૂર્ખ સ્ત્રી છું જે મુક્તિદાતા પરમેશ્વરને છોડીને વિષમ પદાર્થોમાં સુખની કામના રાખું છું.

તે જ સાચો મિત્ર, રક્ષક, પ્રભુ, પરમ પ્રિય, માલિક તથા બધાં પ્રાણીઓનો આત્મા છે. તેને મનાવી ને મારા શરીરને તેને જ અર્પણ કરીને લક્ષ્મીની માફક હું તેનામાં શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરીશ.

બીજાઓની સેવાથી શો લાભ ? દેવતાઓ તથા મનુષ્યોમાં દ્વેશ, ક્ષમતા, તથા અન્ય ઘણાં બધનો છે. ઇન્દ્રિય–સુખ મનુષ્ય તથા દેવતા સ્ત્રીઓને કેવી રીતે આનંદ આપી શકે ? બધાને આદિ તથા અંત છે.

જરૂર મેં મારા પૂર્વ જન્મમાં ભગવાન વિષ્ણુનાં કોઇ વ્રત વગેરે કર્યાં હશે ત્યારે જ તેની કૃપાથી આજે મારા મનમાં આ વૈરાગ્ય પેદા થયો છે જે મારી તમામ અપવિત્ર કામનાઓને નિર્મૂળ કરનાર છે. તેની જ કૃપાથી મેં શાશ્વત શાંતિ તથા સુખનો માર્ગ પ્રાપ્ત કર્યો છે. જો ભગવાન મારા ઉપર પ્રસન્ન ન હોત તો આવી નિરાશા અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થએલા આ વૈરાગ્યનો મારામાં ઉદય જ ન થાત અને હું સર્વ રાગો તથા સુખોને તજવા સમર્થ ન બની શકત.

હું અત્યંત વિનમ્ર ભક્તિ ભાવે ઇશ્વરની આ દેણગીને માથે ચઢાવું છું. હું સર્વ વ્યર્થ ઇચ્છાઓ તથા કામનાઓનો ત્યાગ કરી પરમ પ્રભુના શરણે જાઉં છું. સંતુષ્ટ બની, ઇશ્વરમાં અખૂટ શ્રદ્ધા રાખી, સંયોગવશ જે મળે તેનાથી જીવન નિર્વાહ કરતાં કરતાં હું પરમાત્માના નિત્ય સુખનો ઉપભોગ કરીશ. જે વિષયાંધ બની સંસારરૂપી ઊંડા ખાડામાં પડીને કામ રૂપી અજગરનો શિકાર બની રહ્યો છે, તે જીવને પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સિવાય બીજું કોણ ઉગારી શકે તેમ છે ?

જ્યારે મનુષ્ય આ જગતની નશ્વરતાનો સાક્ષાત્કાર કરે છે, જ્યારે તે જગતને કામરૂપી અજગરના ગાલમાં જુએ છે ત્યારે ચોક્કસ તે આલોક અને પરલોક ચલાયમાન, ભ્રામક અને તત્ત્વવિહોણાં સુખોથી ઘૃણા કરે છે. તે સાવધાન બનીને નકામા પદાર્થોથી દૂર રહેશે તથા પોતાના આત્મામાં જ નિત્ય સુખનો ઉપભોગ કરશે. જ્યારે મનુષ્ય સમસ્ત વિષમ પદાર્થો પ્રત્યે ઉપેક્ષા સેવે ત્યારે આત્મા જ આત્માની રક્ષા કરે છે.

બ્રાહ્મણે કહ્યું,– આ પ્રમાણે નિશ્ચય કરીને પિંગળા પોતાના મનને ઇશ્વરમાં લીન કરીને, પ્રેમીઓ માટેની તેની બધી જ આશાઓ અને તૃષ્ણાનો પરિત્યાગ કરીને શાંત ચિત્તે પથારીમાં

જઈને બેઠી તેણે અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનારી બધી જ અપવિત્ર કામનાઓનો ત્યાગ કર્યો અને શાંત મનથી ગાઢ નિદ્રાને આધીન થઈ, આશા જ બધા દુઃખનું મૂળ છે. આશાનો ત્યાગ કરવાથી મનુષ્ય પરમાનંદની પ્રાપ્તિ કરે છે. તે પરમ સુખની અવસ્થા છે. વૈરાગ્ય સુખનું મૂળ છે અને તે પિંગળાના ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ થાય છે. તેણે પ્રેમીઓ પ્રત્યેની તૃષ્ણાનો ત્યાગ કર્યો અને પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી

જેને મનુષ્ય ખૂબ જ પ્રિય માને છે તેની પ્રાપ્તિ જ બધા ક્લેશો તથા દુઃખોનું મૂળ છે. સત્યને જાણનારો માણસ બધા જ પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને અસીમ સુખની પ્રાપ્તિ કરે છે.

એક નાના પક્ષીની ચાંચમાં માંસનો ટુકડો હતો. તે જોઈને એક બાજ પક્ષીએ તે ટુકડો લેવા માટે પેલા નાના પક્ષીને જઈને ગળચીમાંથી પકડયું; પરંતુ તરત જ પેલા નાના પક્ષીએ ચાંચમાથી માંસનો ટુકડો ફેંકી દીધો અને બાજ પક્ષીએ પેલો માંસનો ટુકડો લેવા માટે તે પક્ષીને છોડી દીધું. આ રીતે પેલું નાનું પક્ષી સ્વતંત્ર બનીને સુખી થયું. માટે પ્રિય વસ્તુઓનો ત્યાગ સુખકર છે. તેનાથી શાંતિ મળે છે.

હું માન અપમાનની ચિંતા નથી કરતો. હું ઘર, સ્ત્રી અથવા બાળકોની ચિંતા નથી કરતો. હું આત્મામાં રમણ કરું છું, આત્મામાં ક્રીડા કરું છું તથા બાળકની માફક વિચરણ કરૂં છું.

આ બે જ વ્યક્તિ દુઃખમુક્ત અને સર્વોચ્ચ સુખમાં નિમગ્ન છે– એક તો બાળક– જે કંઈ જ જાણતુ નથી તથા–બીજો જેણે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે અને જે ગુણના પ્રભાવથી પર છે તેવો મનુષ્ય.

કોઇ જગ્યાએ એક છોકરી હતી. તેની સાથે વિવાહ સંબંધ માટે આવેલા લોકોનું તેને જાતે જ સ્વાગત કરવાનું હતું કારણ કે તેના કુટુંબના લોકો બીજે કયાંક ગયા હતા. તે એકાંત જગ્યામાં અનાજ કૂટી રહી હતી. આમ કરતા તેની ચૂડીઓથી ઘણો અવાજ થતો હતો. તે બુદ્ધિમાન છોકરી પોતાની ગરીબાઇથી ખૂબ જ શરમાઇ ગઇ. તેણે વિચાર્યું કે આવેલ મહેમાનોને તેની ગરીબાઇનો ખ્યાલ ન આવવો જોઇએ. તેણે વારાફરતી બધી જ ચૂડીઓ તોડી નાખી. ફક્ત બે બે ચૂડીઓ દરેક હાથમાં રહી હતી. પરંતુ અનાજ કૂટતી વખતે આ બે ચૂડીઓ પણ અવાજ કરતી હતી તેથી તેણે તેમાંથી પણ એક એક તોડી નાખી. બાકી વધેલી એક એક ચૂડીથી અવાજ ન થયો અને તે પોતાનું કામ કરતી રહી.

સત્ય અને અનુભવોની શોધમાં ભ્રમણ કરતાં કરતાં મેં આ છોકરીના અનુભવથી એવો ઉપદેશ ગ્રહણ કર્યો કે જ્યાં ઘણા લોકો વસે છે ત્યાં ઝઘડો થાય છે. બે મનુષ્યોમાં પણ વાતચીત અને વિવાદને અવકાશ છે. માટે માણસે એકાંતવાસનું સેવન કરવું જોઇએ. છોકરીની એક ચૂડીની માફક એકલા શાંત રહેવું જોઇએ.

શ્વાસને વશ કરી, આસનમાં સ્થિરતા લાવી, મનુષ્ય એક તીરંદાજની માફક પોતાના મનને પરમાત્મામાં એકાગ્ર કરે. વૈરાગ્ય, સતત ધ્યાન તથા ક્રમિક સાધના દ્વારા તે સાવધાન થઇને પોતાના મનને સ્થિર કરે. જેવી રીતે બળતણનો નાશ થતાં અગ્નિ આપોઆપ જ હોલવાઈ જાય છે તેવી રીતે મનની બહિર્મુખી વૃત્તિઓને રોકી રાખવાથી ગુણથી ઉત્પન્ન થએલ નાનાત્વનું નિરાકરણ થાય છે, મન ધીરે ધીરે કર્મનાં બંધનોનો ત્યાગ કરે છે, કર્મની પ્રવૃતિનો સંન્યાસ કરે છે, સત્ત્વની વૃદ્ધિથી રજસ તથા તમસ્‌નો ત્યાગ કરે છે તથા ગુણરૂપી ઇંધન દૂર થતાં તથા ઇન્દ્રિય સંસ્કારોના અભાવથી મન વિલીન થઇને શાંત બની જાય છે અને તે ધ્યેય વસ્તુની સાથે એકરૂપ બની જાય છે મનને આત્મામાં વિલીન કરી મનુષ્ય અંતરબાહ્ય કંઇપણ નથી જોતો. જેવી રીતે એક તીરંદાજે તીર બનાવતી વખતે પોતાના મનને એટલું બધું એકાગ્ર કર્યું હતું કે રાજાની સવારી તથા સરઘસ તેની આગળથી પસાર થયું તે પણ તેણે ન જોયું. તેની પાસેથી હું મનની એકાગ્રતા શીખ્યો.

જ્ઞાની મનુષ્યે એકલાએ જ ભ્રમવું જોઇએ. તેણે ઘર વિના અને સાવધાન રહેવું જોઇએ. તેણે ગુફાનો આશ્રય લેવો જોઇએ અને પોતાની યોગ્યતાનું પ્રદર્શન ન કરવું જોઇએ. તેણે મિત્ર રહિત રહેવું જોઇએ અને શકય હોય તેટલું ઓછું બોલવું જોઇએ.

શરીર નાશવંત તથા ગતિશીલ છે. માટે સાધુને માટે ઘર બાંધવું તે તો નકામું અને દુઃખનું મૂળ છે. જેવી રીતે સાપ બીજાએ બનાવેલા દરમાં પ્રવેશ કરીને આરામથી સમય વિતાવે છે તેવી રીતે સંન્યાસીએ પણ જે કંઇ સ્થાન કે નિવાસ મળે તેમાં આરામ કરવો જોઇએ તેને માટે કોઇ એક નિશ્ચિત સ્થાનની અવશ્યકતા નથી.

જેવી રીતે કરોળિયો પોતાનામાંથી તાંતણો કાઢે છે અને તેનાથી જાળ ફેલાવે છે, તેમાં રમે છે અને ફરી તેને જ પેટમાં નાખી દે છે તેવી રીતે પરમાત્મા પણ પોતાનામાંથી જ ત્રિગુણીમાયા દ્વારા જગતને બહાર લાવે છે, તેમાં જ લીલા કરે છે અને પોતે જ સંકેલી લે છે.

પ્રેમ, ઘૃણા અથવા ભયથી જે વસ્તુ ઉપર મનુષ્ય સદા ધ્યાન રાખે છે તે ભ્રમર-કીટ ન્યાયથી કાળાંતરે તે જ વસ્તુનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. જેવી રીતે ભમરી એક કીડાને પોતાના દરમાં લઇ જઇને પૂરી દે છે અને કીડો ડરનો માર્યો તેનું જ ચિંતન કરતાં કરતાં તે જ શરીરમાં તદ્રૂપ બની જાય છે. તેથી મનુષ્યે બીજી વસ્તુનું ચિંતન ન કરતાં ફક્ત પરમાત્માનું જ ચિંતન કરવું જોઇએ.

આ રીતે ઉપર કહેલા ચોવીસ ગુરુઓ પાસેથી મેં શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યું છે હે રાજા ! સાંભળો, મેં મારા પોતાના શરીર પાસેથી પણ શિક્ષણ મેળવ્યું છે. આ શરીર પણ મારો ગુરુ છે. તે મને વિવેક તથા વૈરાગ્યનું શિક્ષણ આપે છે. મરવું તથા જીવવું તેની સાથે જ

લાગેલું છે. જો કે આ શરીર વડે તત્ત્વનો વિચાર કરવામાં સહાયતા મળે છે છતાં પણ હું તેને મારું પોતાનું કદી માનતો નથી. હમેશાં એ નક્કી જ છે કે એક દિવસ આ શરીરને કાગડા-કૂતરા ફાડી ખાશે.

શરીરના આરામ માટે મનુષ્ય સ્ત્રી-પુત્ર, હાથી-ઘોડા, નોકર-ચાકર, ઘર-બાર અને ભાઇ-ભાંડુઓના પાલનપોષણમાં મગ્ન રહે છે તથા મોટી મોટી મુશ્કેલીઓ સહન કરીને ધનનો સંચય કરે છે. છેવટે તો એક વૃક્ષની માફક આ શરીરનો નાશ થાય છે અને બીજા શરીર માટે બીજ મૂકતું જાય છે.

જીભ તેને એક બાજુ ખેંચે છે, તો તરસ તેને બીજી બાજુ ખેંચે છે. જનનેન્દ્રિય તેને એક બાજુ લઇ જવા માગે છે તો ચામડી, કાન અને પેટ તેને બીજી બાજુ લઇ જવા માગે છે. નાક કોઇ સુંદર સુગંધ સુંઘવા ઇચ્છે છે તો ચપળ આંખો કોઈ સુંદર રૂપ જોવા બીજી બાજુ જોવા ઇચ્છે છે. આ રીતે કર્મેન્દ્રિયો તથા જ્ઞાનેન્દ્રિયો બંને તેને સતાવે છે. જેવી રીતે એક પતિને ઘણી પત્નીઓ અનેક બાજુ ખેંચે છે તેવી રીતે આ ઇન્દ્રિયો મનુષ્યના પ્રાણતત્ત્વને અનેક રીતે ખેંચે છે.

ઈશ્વરે વૃક્ષ, પેટે ચાલનારા પ્રાણીઓ, પશુ-પક્ષી, જંતુઓ, માછલીઓ વગેરે અનેક પ્રકારની યોનિઓ રચી; પરતુ તેનાથી તેને સંતોષ ન થયો ત્યારે તેણે મનુષ્યનું સર્જન કર્યું. આ મનુષ્ય શરીર એવું બુદ્ધિયુક્ત છે કે તે બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. તેનાથી તેને ખૂબ જ પ્રસન્નતા થઇ.

આટલા માટે અનેક જન્મો પછી આ અત્યંત દુર્લભ મનુષ્ય શરીર પ્રાપ્ત કરીને બુદ્ધિ-માન મનુષ્યે જેટલા બને તેટલા જલદીથી મૃત્યુ આવે તે પહેલાં જ મોક્ષપ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય મોક્ષ જ છે. વિષયભોગ તો બધી જ યોનિઓમાં પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, તેથી તેના સંગ્રહમાં જ આ અમૂલ્ય મનુષ્યજીવન નહિ ખોવું જોઇએ.

હે રાજા ! શરીર પાસેથી આ જ્ઞાન મેળવીને જગત પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો. મારા હૃદયમાં જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની જ્યોતિ જળહળી રહી છે. નથી તો મને કશાની આસક્તિ કે નથી મને કશાનો અહંકાર.

ફક્ત ગુરુ પાસેથી જ યથેષ્ટ તથા સુદૃઢ બોધ પ્રાપ્ત નથી થતો કારણ કે ઋષિઓએ એક જ અદ્વિતીય બ્રહ્મનું અનેક રીતે ગાન કર્યું છે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે કહ્યું, 'પ્રિય ઉદ્ધવ, પરમજ્ઞાની અવધૂત દત્તાત્રેયે રાજા યદુને આ પ્રકારે ઉપદેશ આપ્યો. યદુએ તેમની પૂજા અને વંદના કરી પછી તેઓ તેમની અનુમતિ લઇ ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલી નીકળ્યા. આપણા પૂર્વજોના પણ પૂર્વજ રાજા યદુ અવધૂતની આ વાત સાંભળીને બધી આસક્તિઓથી મુક્ત થઇ સમદર્શી બની ગયા.

(ખ) વિષય પદાર્થોમાંથી આસક્તિ કેવી રીતે દૂર થાય.

ઉદ્ધવે કહ્યું, "હે કૃષ્ણ, સાધારણ રીતે લોકો માને છે કે ઇન્દ્રિય ભોગ્ય વિષય પદાર્થો દુઃખમાં કે આપત્તિમાં નાખે છે. તો પણ તેઓ પશુની માફક તેમની પાછળ શા માટે પડ્યા હશે?"

ભગવાને કહ્યું, "અવિવેકી મનુષ્યના હૃદયમાં શરીર પ્રત્યે 'અહં' ની ભ્રામક ભાવના હોય છે ત્યારે ભયાનક રજોગુણ મન ઉપર અધિકાર જમાવી બેસે છે. મૂળમાં તો મન સાત્ત્વિક છે; પરંતુ રજસ્‌થી ભરાઇ જવાના કારણે તેનામાં શંકા તથા કામનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે એમ વિચારે છે કે હું અમુક વસ્તુઓને અમુક રીતે પ્રાપ્ત કરીશ અને તેનો ઉપભોગ કરીશ." આમ વિચાર કરીને મન બાહ્ય ગુણોનું ચિંતન કરે છે. "અહો! આ કેટલું સુંદર છે! આ વસ્તુ કેટલી સરસ છે!" પણ આનાથી તો રાગ દૃઢ થાય છે અને તૃષ્ણા વધે છે.

મૂર્ખ માણસ કામનાઓ તથા તૃષ્ણાઓને વશ થાય છે અને તેનો તેની ઇન્દ્રિય ઉપર જરાપણ કાબૂ રહેતો નથી. રજસ્‌ના તીવ્ર પ્રવાહથી ભ્રમિત થઇને તે જાણી જોઈને એવાં કામો કરે છે કે જેથી તેને દુઃખ અને ખરાબ પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેકી મનુષ્ય પણ રજસ્ તથા તમસ્‌થી વિક્ષિપ્ત-પાગલ જેવો બની જાય છે; પરંતુ તેમની બુરાઈઓ જાણી લીધા પછી તે સજાગ બનીને મનને કાબૂમાં રાખવા પ્રયત્ન કરે છે તથા મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરે છે. તે તેનાથી આસક્ત નથી થતો.

સતર્ક અને સજાગ રહીને મનુષ્ય આસન તથા પ્રાણાયામમાં દૃઢતા પ્રાપ્ત કરી અને મનને ઇશ્વરમાં લીન કરી ધીરે ધીરે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરે.

મારા શિષ્યો શનક વગેરે ઋષિ મુનિઓએ જે યોગ બતાવ્યો છે તે આ જ છે. તેનાથી મનુષ્ય બધી વસ્તુઓમાંથી મનને પાછું વાળીને ઇશ્વરમાં સ્થિર કરી શકે છે.

આ જગતને ભ્રાન્તિ સમજો; મનનો ખેલ માનો. તે ઘડીમાં દેખાય છે તો ઘડીમાં અદૃશ્ય થઇ જાય છે. તે સ્વપ્નવત્ છે. એક જ ચૈતન્ય અનેક રૂપોમાં દૃશ્યમાન થાય છે. ગુણોના પરિણામે ઉત્પન્ન થએલા આ ત્રણ ભેદ-સ્વપ્ન જાગ્રત અને સુષુપ્તિ માયા છે.

તમારી ઇન્દ્રિયોને સંસારી પદાર્થોમાંથી દૂર હટાવો. તમામ કામનાઓનો ત્યાગ કરો. શાંત બનો અને તમારા આત્માના સુખમાં જ નિમગ્ન રહો. મૌન પાળો અને કર્મમાં મગ્ન રહો. જગતને એક વખત મિથ્યા સમજી લીધા પછી જો કદી જગતનો અનુભવ થાય, દૈનિક જીવનમાં જરૂરિયાતોને કારણે વિષય પદાર્થોનો અનુભવ પણ થાય, તો તેનાથી તમે મોહમાં નહિ પડો. જ્યાંસુધી આ શરીરનું અસ્તિત્વ હશે ત્યાંસુધી સ્મૃત રૂપે એવો અનુભવ તો થતો જ રહેશે; પણ તમારામાં તે વિષે મોહ ઉત્પન્ન નહિ થાય.

(ગ) અગિયારમા સ્કંધમાં ધ્યાનની વિધિનું વર્ણન

ભગવાને કહ્યું, ધ્યાન કરવા માટે નહિ ઘણું ઊંચું કે નહિ ઘણું નીચું તથા નહિ ઘણું પોચું કે નહિ ઘણું સખત એવું આસન પસંદ કરી તેના ઉપર આરામથી પણ ટટાર બેસવું, હાથ ખોળામાં રાખવા તથા દૃષ્ટિ નાકની અણી ઉપર સ્થિર કરવી, તે પછી પૂરક કુંભક તથા રેચક દ્વારા નાડી શુદ્ધિ કરવી.

મૂલાધાર ઉપર ૐનો ઘંટનાદ સમાન સ્વર ફેલાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા આ પવિત્ર ૐને ઊંચો લઈ જવો જોઇએ. કમળની દાંખળી જેવો પાતળો સૂત્ર જેવો આ સ્વરનો પ્રવાહ તૂટવો ન જોઇએ. હૃદયમાંથી ઉત્પન્ન કરીને ઘંટારવની માફક તેને રણકવા દો અને તેની સાથે ૐને જોડી દો.

આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ અને દરેક બેઠકમાં દસ વખત ૐ સહિત પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. એક મહિનામાં જ પ્રાણ વશ થઇ જશે શ્વાસ-પ્રશ્વાસમાં ૐનો માનસિક જપ કરવો જોઇએ. શરીરમાં હૃદય એ કમળ છે અને તેની દાંડી ઉપર તરફ અને મોં નીચે તરફ છે. ફૂલને આઠ દળ છે અને સુકુમાર કર્ણિકા તેની ગાદી છે. આ ફૂલ હમેશાં બંધ રહે છે. તે ઊંચે ઊઠયું હોય અને ખીલી ઊઠયું હોય તેમ માની તેના ઉપર ધ્યાન કરો. કર્ણિકા પર સૂર્ય, ચન્દ્રમા, અને અગ્નિનું એકની અંદર બીજાનું ચિંતન કરો. તે પછી અગ્નિમાં મારા આ સ્વરૂપનું સ્મરણ કરવું જોઇએ. મારું આ સ્વરૂપ ધ્યાન મટે ખૂબ જ મંગળકારી છે.

મારું રૂપ-સુંદર, સુડોળ, ચાર લાંબી ભુજાઓ, ખૂબ જ સુંદર અને મનોહર ગર્દન, સુંદર હોઠ તથા અનોખું હાસ્યાસ્મિત, બંને બાજુના કાનમાં સુંદર કુંડળ ઝળહળી રહ્યાં છે, મેઘઘનશ્યામ શરીર. પીતાંબર વસ્ત્ર, તથા લક્ષ્મીજીના શ્રી વત્સ ચિહ્ન મારી છાતીમાં ડાબી-જમણી બાજુ અંકિત થએલાં છે. મારી ચાર ભુજાઓ શંખ, ચક્ર, ગદા તથા પદ્મથી શોભી રહી છે-ગળામાં વૈજયન્તી માળા, પગમાં નૂપુર અને છાતી ઉપર કૌસ્તુભમણિ વિરાજમાન છે પોતપોતાની જગ્યાએ શોભી રહેલાં મુગટ, કંગન, કંદોરો અને બાજુબંધ ચમકચમક થઇ રહ્યાં છે. સુંદર મુખકમળ અને પ્યારભરી ભ્રમર મારી કૃપા-પ્રસાદની જાણે વર્ષા કરી રહી છે. મારા આ રૂપ ઉપર તમારા મનને એકાગ્ર કરવું જોઇએ. તમારા મનને એક એક અગ ઉપર સ્થિર કરવું જોઇએ. મન દ્વારા ઇન્દ્રિયોને તેમના વિષયોમાંથી ખેંચી લઇ બુદ્ધિ રૂપી સારથીની સહાયતાથી તે મનને મારામાં લગાવી દો, પછી ભલે મારા કોઇ અંગમાં પણ કેમ સ્થિર ન થાય. જ્યારે ક્રમશઃ આગળ વધતાં આખા શરીર ઉપર ધ્યાન થવા લાગે ત્યારે ચિત્તને ખેંચીને કોઇ એક સ્થાનમાં સ્થિર કરવું જોઇએ અને બીજા અંગોનું ચિંતન ન કરતાં સ્મિતભર્યા મારા મુખનું ધ્યાન કરવું. જ્યારે ચિત્ત મુખારવિન્દમાં સ્થિર થાય ત્યારે તેને ત્યાંથી પણ હટાવીને આકાશ અથવા પરમ કારણમાં સ્થિર કરવું જોઇએ છેવટે તેનો

પણ ત્યાગ કરી નિર્વિશેષ શુદ્ધ બ્રહ્મ સ્વરૂપ મારા સ્વરૂપમાં નિવાસ કરવો. બીજા કશાનો વિચાર ન કરવો. આ રીતે ત્રિપુટી–ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાન ને વિલીન થઇ જવા દો. ત્રિવિધ ભેદને પણ ભૂલી જાઓ. આ જ સર્વોચ્ચ નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે.

૪. વિષ્ણુપુરાણમાં મુક્તિ માટેની સાધના.

પ્રભુએ કહ્યું– હે રાજા નિદાઘ, તમે ધર્મજ્ઞ છો. તમે બધા પ્રાણીઓને તમારો જ આત્મા માનો છો. તમે મિત્ર તથા શત્રુને પણ સમાન માનો છો. એક જ આકાશ ઉજળું તેમ જ ભૂરું જણાય છે તેવી રીતે એક જ આત્મા ભ્રાન્તિને કારણે જુદાં જુદાં રૂપોમાં માલૂમ પડે છે. આત્મતત્ત્વ એક જ છે તે તો અચ્યુત છે. તેના સિવાય બીજી કોઇ વસ્તુ જ નથી. તે જ હું છું તે જ તું છે. તે જ બધું છે. આ જગત તેનું જ રૂપ છે. માટે ભેદભાવ જોવાનું છોડી દો.

બ્રાહ્મણે કહ્યું–જીવનનું મહાન લક્ષ્ય જ્ઞાનીઓએ તો નિત્ય બ્રહ્મ બતાવ્યું છે. જો નાશવંત પદાર્થોથી તેની પ્રાપ્તિ થાય તો પણ નાશવંત જ રહેશે. જે ચૈતન્ય આપણા શરીર તથા બીજાં બધાં શરીરોમાં વ્યાપ્ત છે તે જ સાચું જ્ઞાન છે, તે જ બધી વસ્તુઓનું સારતત્ત્વ છે. સમસ્ત જગતમાં વ્યાપ્ત એવો વાયુ જ્યારે મોરલીનાં જુદાં જુદાં છિદ્રોમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે જુદા જુદા સ્વરો ઉત્પન્ન થાય છે, તેવી રીતે આત્મા પણ એક જ હોવા છતાં પણ કર્મફળ અનુસાર જુદાં જુદાં સ્વરૂપો ધારણ કરે છે. જ્યારે આ જુદાં જુદાં રૂપોનો ભેદ નાશ પામે છે, જ્યારે ઈશ્વર તથા મનુષ્યનો ભેદ નાશ પામે છે ત્યારે અનેકપણાનો અંત આવી જાય છે અને એકત્વની ભાવના જાગ્રત થાય છે.

કેશિધ્વજે કહ્યું—દુઃખ, અજ્ઞાન તથા મળ તો પ્રકૃતિજન્ય છે, આત્માના નહિ. હે મુનિ જળ તથા અગ્નિ વચ્ચે કોઇ સબંધ નથી; પરંતુ કોઈ વાસણમાં પાણી ભરી તેને અગ્નિ ઉપર મૂકવાથી પાણી ઉકળવા લાગે છે અને અગ્નિનો ગુણ ધારણ કરે છે, તેવી રીતે આત્મા પણ પ્રકૃતિની સોબતમાં આવીને અહંકાર વગેરે મોહાત્મક શક્તિઓથી મલિન થઇ જાય છે. અવિદ્યાનું બીજ આવું જ છે. બધા જ શોકોની એક જ દવા છે — ભક્તિનો અભ્યાસ. અન્ય કોઇ ઔષધ નથી

જેનામાં વિવેક બુદ્ધિ છે તે પોતાના મનને બધા વિષયોમાંથી અલગ કરી પરમાત્માનું ધ્યાન કરે. આ પરમાત્મા અંતરાત્મા જ છે. જેવી રીતે લોહચુંબક લોખંડને પોતાના તરફ આકર્ષે છે તેવી રીતે જે મનુષ્ય પરમાત્મા ઉપર ધ્યાન કરે છે તે પરમાત્મા તરફ ખેંચાઇ જાય છે કારણ જીવાત્માનું સ્વરૂપ છેવટે તો પરમાત્મા જ છે. ધ્યાનપૂર્વકની ભક્તિથી

બ્રહ્મ સાથે યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે મન ધ્યાનથી સંપૂર્ણ બને છે, જ્યારે પૂર્ણ આત્મ સંયમ પેદા થાય છે ત્યારે તે જગતના બંધનથી મુક્ત થવાને લાયક બને છે

ઉપાસના માટે નીચે કહેલા રૂપથી મનને સમ્યક્ અવસ્થામાં લાવવું જોઇએ. આશાઓનો ત્યાગ, બ્રહ્મચર્ય, કરુણા, સત્ય, નેકી, ઉદાસીનતા વગેરેના અભ્યાસથી મનને બ્રહ્મ ઉપર સ્થિર કરવું જોઇએ. સ્વાધ્યાય, શૌચ, સંતોષ તપ તથા આત્મસંયમનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આ સાધનોથી સુંદર ફળની પ્રાપ્તિ થશે. આ બધું નિષ્કામ ભાવથી કરવાથી મુક્તિનો માર્ગ સુગમ બનશે.

૫–ગરુડ પુરાણમાં સાધના

ગરુડ પુરાણના સોળમા અધ્યાયમાં મુક્તિ માટેના નિયમો આપ્યા છે. તેમાં માનવ- જીવનના ક્ષેત્રનું વિવેકપૂર્વક પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું છે દિવ્યજીવન જીવવામાં નડતી મુશ્કેલીઓ તથા નિષ્ફળતાઓનું વિવરણ તથા પરમાત્મ–સાક્ષાત્કાર ઉપર જોર દેવામાં આવ્યું છે. સંગનો ત્યાગ તો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. મનુષ્યે શિષ્ટ તથા મહાન માણસો સાથે મિત્રતા કેળવવી જોઈએ. અજ્ઞાનવશ કેવળ કર્મકાંડ કરવાથી જ મુક્તિ નથી મળતી કે નથી મળતી કેવળ વેદો કે શાસ્ત્રોના અધ્યયનથી. મુક્તિ તો મળે છે જ્ઞાનથી. આ બે શબ્દોથી જ બંધન તથા મુક્તિ સંભવ છે. 'મમ' થી બંધન અને 'અમમ'થી મુક્તિ. મમત્વ જ બંધનનું કારણછે. જે 'મારું' કહે છે તે બંધનમાં છે. જે 'મારું નથી એમ કહે છે તે મુક્ત છે. 'મારું નથી' તેના ઉપર આશ્રિત કર્મ બંધનમાં નથી નાખતું અને તેવું જ્ઞાન મુક્તિનું કારણ બને છે. બીજાં કર્મ તથા જ્ઞાન તો બંધન અને કલેશનાં કારણ બને છે, વિવાદ માત્ર છે. અસંગ શસ્ત્ર દ્વારા મનુષ્યે શરીર સંબંધી કામનાઓને ઉખેડી નાખવી જોઇએ. ૐ નો માનસિક જપ કરવો જોઇએ. શ્વાસને વશમાં કરીને અને મનને રોકીને મનુષ્યે ૐ નું ધ્યાન કરવું જોઇએ. કામનાઓને વશમાં લાવીને, સંગ રહિત થઈને, અભિમાન તથા મોહને દૂર કરીને, અવિવેક ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરીને મનુષ્યે પરમાત્મામાં નિવાસ કરવો જોઇએ. પ્રશાંત આત્મા, જ્ઞાનના પ્રકાશથી પૂર્ણ વિચારોથી મુક્ત એવા મનુષ્યે પરમાત્માનું જ ધ્યાન કરવું જોઇએ.

*

યોગવશિષ્ઠ તથા અન્ય સંપ્રદાયોની સાધના

૧. વીરશૈવમાં સાધના

વીરશૈવ અથવા લિંગાયત મતમાં ભગવાન શિવના લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે માર્ગ બતાવવામાં આવ્યો છે. ભગવાન શિવ, ભગવાન સુબ્રહ્મણ્ય, જ્ઞાની ઋષભ, સંત લિંગર, કુમાર દેવી, શિવપ્રકાશ વગેરે સર્વેએ વીરશૈવ દર્શનની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા કરી છે. આ દર્શનનું મૂળ વીરગામ છે.

સાધારણ શૈવ શિવલિંગને પેટીમાં રાખે છે તથા પૂજાના સમયે તેની ઉપાસના કરે છે. લિંગાયત સંપ્રદાયના લોકો નાના શિવલિંગને સોના અથવા ચાંદીની ડબીમાં મૂકી તેને શરીર ઉપર ધારણ કરે છે. લિંગને શરીર ઉપર ધારણ કરવાનો અર્થ છે ભગવાનની યાદ સદા સતત રહે. ખ્રિસ્તી લોકો પણ ગળામાં ક્રોસ પહેરે છે. તેનું તાત્પર્ય પણ આવું જ છે. વીરશૈવના અનુયાયીઓ લિંગના રૂપમાં શિવના ધ્યાનને મુક્તિનું એક માત્ર સાધન માને છે. લિંગ ઉપર ધારણાની પૂર્ણતા થતાં શિવનો સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થાય છે.

૨. શક્તિયોગ સાધના

જે મનુષ્ય ઈશ્વરને માતા સ્વરૂપે પૂજે છે, જે પરમ શક્તિ જગતને રચવાવાળી, પાલન કરવાવાળી તથા સંહાર કરવાવાળી છે તેને શક્તિ કહે છે. દરેક સ્ત્રી એ શક્તિનું સ્વરૂપ છે. શરીરમાં સુષુપ્ત રહેલી શક્તિઓના જાગરણ દ્વારા શાક્તમતવાળા શક્તિને શિવ સાથે જોડવા માટે સાધના કરે છે. કુંડલિનીને જાગ્રત કરીને, ષટ્ચક્રનું ભેદન કર્યા પછી તે પોતાની સાધનામાં સિદ્ધ બની જાય છે. કોઈ સિદ્ધ ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે જ વ્યાવહારિક રીતે આ સાધના કરવી જોઈએ. ધ્યાનથી, ભાવથી, જપથી તથા મંત્ર શક્તિથી શક્તિને જગાડવી જોઈએ.

પચાસ અક્ષરોના સ્વરૂપે માતા શક્તિ જુદા જુદા ચક્રોમાં જુદાં જુદાં અક્ષરોના રૂપમાં વ્યક્ત છે. કોઈ તંતુવાદ્યના તારોને તાલબદ્ધ રીતે વગાડવાથી તેમાંથી સુમધુર સંગીત પેદા થાય છે. તે જ પ્રમાણે અક્ષરોના તારોનું ક્રમ પ્રમાણે સ્પંદન કરવાથી છ ચક્રોમાં સ્પંદિત થતી અને આ અક્ષરો (બીજ)ની આત્મા સ્વરૂપ માતા જાગે છે. માતા જાગ્રત થતાં સાધકને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જો કે એ કહેવું મુશ્કેલ છે કે માતા કોને, ક્યારે અને કેવી રીતે પોતાનાં દર્શન દેશે.

સાધનાનો અર્થ છે શક્તિનું જાગરણ. સાધના-વિધિનો આધાર સાધકની શક્તિ તથા પ્રવૃત્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

માતાની કૃપા વિના કોઇ પણ વ્યક્તિ પોતાને મન તથા પદાર્થના બંધનમાંથી મુક્ત નથી કરી શકતો. માયાનાં બંધનો તોડવાં ખૂબ જ કઠણ છે. જો તમે તેને માતા સ્વરૂપે પૂજશો તો તેની કૃપા તથા તેના આશીર્વાદથી તમે સહેલાઇથી પ્રકૃતિથી પર થઇ જશો. તે બધી જ મુશ્કેલીઓને દૂર કરશે તથા તમને અનહદ સુખના ધામમાં લઇ જઇને મુક્ત બનાવશે તેના પ્રસન્ન થઇને આશીર્વાદ આપતાં જ તમે આ પ્રબળ સંસારથી મુક્ત થઇ શકશો.

શાક્ત ભુક્તિ તથા મુક્તિ બંને પ્રાપ્ત કરે છે. શિવ આનંદ તથા જ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે. શિવ જ મનુષ્યના સુખ-દુઃખમય જીવનથી વ્યક્ત થાય છે. જો આ વાત તમે સદા યાદ રાખો તો બધા દ્વૈત, દ્વેષ, ઇર્ષા, ઘમંડ વગેરે વિલીન થઇ જશે. દરેક કાર્યને ધાર્મિક કાર્ય સમજવું જોઇએ. મલમૂત્રવિસર્જન, વાર્તાલાપ, ખાવું, ચાલવું, જોવું, સાંભળવું વગેરે સર્વ જો તમારામાં સમ્યક્‌ભાવ હોય તો ઇશ્વરની ઉપાસના બની જાય છે. શિવ જ મનુષ્યમાં અને મનુષ્ય મારફતે કામ કરી રહ્યા છે. પછી અભિમાન તથા જીવત્વને સ્થાન જ ક્યાં છે? બધાં જ કાર્યો ઇશ્વરીય બની જાય છે. એક જ સાર્વભૌમ જીવન બધાં જ હૃદયોમાં સ્પંદન કરી રહ્યું છે, બધા જ કાનોથી સાંભળી રહ્યું છે. કેટલો મહાન છે આ અનુભવ! ક્ષુદ્ર અહંકારને કચડીને જ તમે તેને પ્રાપ્ત કરી શકશો. જૂના સંસ્કારો, જૂની વાસનાઓ, વિચારવાની જૂની ટેવ વગેરે આ પૂર્ણ અનુભવના માર્ગની મુશ્કેલીઓ છે.

સાધક આ જગતને માતાનું જ સ્વરૂપ માને છે. તે પોતાના રૂપને માતાનું રૂપ માનીને સર્વત્ર એકતાનાં દર્શન કરે છે. તે દૈવી માતાને પરબ્રહ્મ સાથે એક જ માને છે. શાક્તવાદ કેવળ દર્શનશાસ્ત્ર જ નથી. તે સાધકોની રુચિ, શક્તિ, તથા પ્રગતિ અનુસાર યોગની વિધિઓ બતાવે છે. તે સાધકોને કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત કરવા તથા તેને શિવ સાથે એક કરવા અને તેને પરિણામે નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સહાયતા કરે છે. જ્યાં સુધી કુંડલિની શક્તિ સૂતી રહે છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય જગત પ્રત્યે જાગ્રત રહે છે. કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થતાં મનુષ્ય સંસાર પ્રત્યે સૂઈ જાય છે. તે જગત તથા શરીરની સમસ્ત ચેતના ખોઇ નાખીને ઈશ્વર સાથે એક બની જાય છે. સમાધિ દરમ્યાન અમૃતથી શરીરનું પોષણ થાય છે. સહસ્રારમાં શિવ તથા શક્તિના મિલનથી અમૃતનો સંચાર થાય છે. અખંડ શ્રદ્ધા, પૂર્ણભક્તિ તથા આત્મસમર્પણ પૂર્વક માતાની ઉપાસનાથી તમે તેની કૃપા પ્રાપ્ત કરી શકશો. તેની કૃપાથી જ તમે અવિનાશી તત્ત્વનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૩. કાશ્મીર શૈવ મતમાં સાધના

આગમ કાશ્મીર શૈવ મતના આધાર ઉપર છે. કાશ્મીર શૈવ મતમાં ઈશ્વર, જગત, જીવ,

બંધન તથા મોક્ષ એ મુખ્ય વિચારવા લાયક બાબતો છે. બંધનનું કારણ છે અજ્ઞાન જીવ એમ સમજે છે કે હું મર્યાદિત છું. હું શરીર છું. તે ભૂલી જાય છે કે આત્મા તથા શિવમાં તાદાત્મ્ય છે તથા શિવ વિના જગત પૂર્ણતઃ મિથ્યા છે.

અંતિમ મોક્ષ માટે પ્રત્યભિજ્ઞા—અથવા સત્યનો સાક્ષાત્કાર જરૂરી છે. જ્યારે આત્મા પોતાને શિવ રૂપે જાણી લે છે ત્યારે તેને ઈશ્વર સાથેની એકતાનું નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. મુક્ત આત્મા શિવ સાથે એકાકાર બની જાય છે. જેમ પાણી પાણી સાથે અને દૂધ દૂધ સાથે મળી જાય છે તેમ દ્વૈત—ભ્રમ દૂર થતાની સાથે જ આત્મા પરમાત્મામાં વિલીન થઇ જાય છે.

આગમોના ઉપદેશ પ્રમાણે ચાલવાથી મર્યાદિત હોવાનો ભ્રમ તથા દેહાધ્યાસ તથા નાશવંત વસ્તુઓ સાથે આત્માનો સંગ વિનાશ પામે છે. અજ્ઞાનથી પેદા થએલ મળ દૂર થતાં અથવા ક્ષીણ થતાં મનુષ્યને પરમ પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા પોતાના આંતરિક દિવ્ય ચૈતન્યના સ્વરૂપનો અનુભવ કરવો પડશે અને અનહદ આધ્યાત્મિક અનુભવ માટે જીવે પહેલાં ભગવાન શિવની કૃપા પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. મલ તથા અજ્ઞાનથી છુટકારો મેળવવા માટે ચાર સાધન અથવા ઉપાય છે—અનુપાય, શાંભવોપાય, શક્તોપાય તથા અનવોપાય. આ ચાર ઉપાયોના અભ્યાસથી મનુષ્ય પરમ ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

૪. પાશુપત યોગમાં સાધના

ઇન્દ્રિયોના દમન દ્વારા આત્માને પરમ શિવ તત્ત્વમાં મેળવી દેવો એ જ વાસ્તવમાં ભસ્મ ધારણ કરવાનો અર્થ છે કારણ કે ભગવાન શિવે પોતાના ત્રીજા નેત્રથી કામ દેવને ભસ્મીભૂત કર્યા હતા. જપ દ્વારા પ્રણવમંત્ર ઉપર ધ્યાન કરવું જોઇએ. સ્થિર અભ્યાસ દ્વારા મનુષ્યે સાચું જ્ઞાન, યોગ તથા ભક્તિની પ્રાપ્તિ કરવી જોઇએ. હૃદયમાં દસ પાંખડીઓવાળું કમળ છે. તેમાં દસ નાડીઓ છે. આ જ જીવાત્માનું નિવાસસ્થાન છે. આ જીવાત્મા મનમાં સૂક્ષ્મ રૂપે રહે છે. તે જ ચિત્ત તથા પુરુષ છે. મનુષ્યે ગુરુના ઉપદેશ પ્રમાણે દરરોજ નિયમિત યોગાભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય અને સદાચાર તથા સમતાના અભ્યાસથી દશાગ્નિ નાડીનું ભેદન કરી તથા તેનું અતિક્રમણ કરી ચંદ્રની પ્રાપ્તિ કરવી જોઇએ. નિયમિત ધ્યાનાભ્યાસ તથા નાડી શુદ્ધિ દ્વારા પ્રસન્ન થઇને ચંદ્રમા ધીરે ધીરે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે. આ અવસ્થામાં સાધક જાગ્રત તથા સુષુપ્તિની અવસ્થાને પાર કરીને ધ્યાનના અભ્યાસથી જાગ્રત અવસ્થામાં જ ધ્યેય વસ્તુ પ્રાપ્ત કરે છે એટલે કે તે શિવમય બની જાય છે—શિવમાં વિલીન થઇ જાય છે.

૫. યોગ—વાસિષ્ઠની સાધના

યોગવાશિષ્ઠમાં સાધના બાબતે ખૂબ જ વ્યાવહારિક વાતો લખવામાં આવી છે. અત્યંત સંસારી વ્યક્તિ પણ આ ગ્રંથનું અધ્યયન કરવાથી વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી મનની શાંતિ તથા

સાન્ત્વના પ્રાપ્ત કરે છે. જેનું મન આ સંસારથી વિમુખ થઇ ગયું છે, જે વિષય પદાર્થો તરફ ઉદાસીન બની ગયેા છે તથા જેનામાં મુમુક્ષુત્વની જ્વાળા જલી રહી છે તે આ બહુમૂલ્ય ગ્રંથથી ખૂબ જ લાભ ઉઠાવશે. તેમને આ પુસ્તકમાં જ્ઞાનનેા વિશાળ ભંડાર પ્રાપ્ત થશે અને તેમને રોજિંદા જીવન માટે ખૂબ જ વ્યવહારુ ઉપદેશ પ્રાપ્ત થશે. યેાગવાશિષ્ઠમાં પહેલાં કેાઇ સિદ્ધાંત રજૂ કરવામાં આવે છે પછી અનેક મનેારંજક વાર્તાઓ દ્વારા તે સિદ્ધાંતેાનું પ્રતિપાદન કરી તેમને સમજાવવામાં આવે છે. આ રીતે આ તેા સતત સ્વાધ્યાય ગ્રંથ છે. તેનું વારંવાર અધ્યયન કરવું જોઇએ.જીવનના બધા જ કલેશેા અને આફતેામાં આત્મા તથા પરમાત્માની એકતા સ્થિર કરવાની તેમાં દૃષ્ટિ છે. જીવાત્મા તથા પરમાત્માની એકતાને માટે તેમાં અનેક પ્રકારની વિધિઓ બતાવવામાં આવી છે.

તેમાં બ્રહ્મનું સ્વરૂપ અને આત્મસાક્ષાત્કારની વિધિઓનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. તે સૌથી મહાન પ્રેરણાદાયી ગ્રંથ છે. વેદાંતનેા પ્રત્યેક સાધક તેનેા દરરેાજ સ્વાધ્યાય કરે છે. જ્ઞાનયેાગના સાધકનેા તેા આ ચિરસંગાથી છે. આ કેાઇ પ્રક્રિયા ગ્રંથ નથી. તેમાં વેદાન્તની કેાઇ પ્રક્રિયાઓનું નિરૂપણ કરવામાં નથી આવ્યું. ઉન્નત સાધક જ પેાતાના સ્વાધ્યાય માટે આ ગ્રંથનું અધ્યયન કરી શકે છે. સાધકેાએ સૌ પ્રથમ શ્રી શંકરાચાર્ય રચિત આત્મબેાધ, તત્ત્વબેાધ, આત્મ–અનાત્મ વિવેક તથા પંચીકરણનું અધ્યયન કરવું જોઇએ; તે પછી જ યેાગવાશિષ્ઠનું અધ્યયન કરવું જોઇએ.

આત્મજ્ઞાન દ્વારા બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિ તે જ મેાક્ષ, જન્મ મૃત્યુના ફેરામાંથી મુક્તિ તે જ મેાક્ષ. તે બ્રહ્મનું વિશુદ્ધ તથા અક્ષયધામ છે જ્યાં સંકલ્પ તથા વાસનાને કેાઇ સ્થાન નથી, ત્યાં મન અત્યંત શાંત બની જાય છે. મેાક્ષના સુખની આગળ સમસ્ત સંસારનું સુખ સાગર આગળ એક બિંદુ સમાન છે. જેને આપણે મેાક્ષ કહીએ છીએ એ વાસ્તવમાં નથી પૃથ્વી ઉપર, નથી પાતાળ લેાકમાં કે નથી દેવલેાકમાં. જ્યારે સમસ્ત કામનાઓનેા નાશ થાય ત્યારે આ વિસ્તૃત મનનેા પણ નાશ થાય છે અને તે જ મેાક્ષ છે. મેાક્ષમાં દેશ–કાળનાં બંધન નથી; અંદર કે બહાર જેવું તેમાં કશું જ નથી. અહંકારની ભ્રાન્તિ દૂર થતાં અને માયાનેા નાશ થતાં મેાક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. વાસનાઓનેા નાશ તે જ મેાક્ષ. સંકલ્પ એ જ સંસાર છે, આ સંકલ્પનેા નાશ તે જ મેાક્ષ. સંકલ્પનેા નિઃશેષ નાશ એ જ મેાક્ષ અથવા પરમ બ્રહ્મનું ધામ છે. મેાક્ષ સર્વ દુઃખેામાંથી નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ છે. જન્મ તથા મૃત્યુ દુઃખનાં કારણ છે. જન્મ–મરણના ચક્કરમાંથી મુક્ત થવું એટલે બધાં દુઃખેામાંથી મુક્ત થવું. બ્રહ્મજ્ઞાન અથવા આત્મજ્ઞાનથી જ મેાક્ષ શક્ય છે. વિષયેાની કામનાઓ નિર્મૂળ થતાં મનની જે પરમ શાંતિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તે જ મેાક્ષ છે.

શાંતિ, વિચાર, સંતોષ અને સત્સંગ આ ચાર છે મોક્ષદ્વારના દ્વારપાલો. જો તેમની સાથે મિત્રતા કરો તો મોક્ષ પ્રાપ્તિ સરળ બને. જો આ ચારમાંથી એકને પણ સાધી શકાય તો પછી બાકીના ત્રણ તો આપો આપ જ આવી મળશે.

બ્રહ્મ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જન્મ મૃત્યુની માથાકૂટમાંથી મુક્ત થઇ જશો. તમારી બધી જ શંકાઓનું સમાધાન થઇ જશે. તમારાં બધાં જ કર્મોનો નાશ થઇ જશે. સ્વપુરુષાર્થથી જ મનુષ્ય અમર, સુખમય બ્રહ્મ ધામની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

મન જ આત્માને હનન કરનારું છે. મનનું સ્વરૂપ તે જ સંકલ્પ. મનનો સ્વભાવ એટલે જ વાસના. મનનાં કર્મો જ વાસ્તવમાં કર્મ કહેવાય છે. આ જગત બ્રહ્મની માયાશક્તિ દ્વારા મનનો જ વિકાસ છે. શરીરનું ચિંતન કરવાથી મન પોતે જ શરીર બની જાય છે અને શરીરનાં બંધનોમાં પડીને ક્લેશોથી દુઃખી દુઃખી થઇ ઊઠે છે.

સુખ–દુઃખના રૂપમાં મન જ બાહ્ય જગત રૂપે વ્યક્ત થાય છે. સ્વરૂપતઃ મન ચૈતન્ય છે, બાહ્યતઃ તે આ જગત છે. મનનો વિવેકથી નાશ કરવાથી પરબ્રહ્મની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. મનમાંથી સમસ્ત કામનાઓ દૂર થતાં, નિત્યજ્ઞાન દ્વારા મનના સૂક્ષ્મ રૂપનો નાશ થતાં વાસ્તવિક સુખનો ઉદય થાય છે. તમારા પોતાનાથી ઉત્પન્ન થએલા સંસ્કાર અને વાસનાઓ તમને બંધનમાં નાખે છે. પરબ્રહ્મની સ્વયંજ્યોતિ જ મન અથવા જગતના રૂપમાં વ્યક્ત થઇ રહી છે.

આત્મચિંતન વિનાનો માણસ આ જગતને સત્ય માને છે જે વાસ્તવમાં તો સંકલ્પ માત્ર જ છે. મનનો વિકાસ તે જ સંકલ્પ. ભેદ શક્તિથી સંકલ્પ જ જગતનું નિર્માણ કરે છે. માટે, સંકલ્પોનો વિનાશ તે જ મોક્ષ. અત્યંત મોહ તથા અનેક વિષય સંકલ્પોથી ભરેલું આ મન આત્માનો દુશ્મન છે. પુનર્જન્મના સાગરને–ભવસાગરને પાર કરવા માટે આ મનરૂપી શત્રુ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા સિવાય બીજી કોઇ નૌકા નથી.

દુઃખદ અહંકારના અંકુરમાંથી પુનર્જન્મની કોમળ વેલીઓ નીકળે છે જે લાગ જોઇને ચારે બાજુ ફેલાઇ જાય છે. પછી તેમાં "મારા–તારા"ની લાંબી ડાળીઓ બેસે છે અને છેવટે મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ, દુઃખ, શોક વગેરે ફળ બેસે છે. જ્ઞાનના અગ્નિથી આ સંસારવૃક્ષનો સમૂળો નાશ કરી શકાય છે.

આ અનેક વિભિન્નતાથી પૂર્ણ દૃશ્યો, જે ઇન્દ્રિયો વડે જોઇ, જાણી કે અનુભવી શકાય છે તે બધાં જ મિથ્યા છે. માત્ર પરબ્રહ્મ જ એક સત્ય છે.

જો બધા વિષય પદાર્થો આંખમાં કાંટાની માફક ખૂંચે તેવા બની જાય, તેમના પ્રત્યેની પ્રેમની પહેલી ભાવના જ બદલાઇ જાય ત્યારે જ મનનો નાશ થાય. તમારી તમામ સંપત્તિ મિથ્યા છે. તમારું ધન તમને જોખમમાં મૂકશે. નિષ્કામતા જ તમને નિત્ય સુખના ધામમાં લઇ જશે.

વાસનાઓ તથા સંકલ્પોનો નાશ કરો. અભિમાનને કચડી નાખો સાધન ચતુષ્ટયથી યુક્ત બનો. શુદ્ધ, અમર, સર્વવ્યાપક આત્માનું ધ્યાન ધરો. આત્મજ્ઞાન દ્વારા અમર, શાશ્વત શાંતિ, નિત્ય સુખ, મુક્તિ તથા પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો.



શિવાનંદ સૂત્રમાં સાધના

૧. શિવાનંદ ઉપદેશામૃતની સાધના

પ્રિય અમર આત્મા,

તમે દિવ્ય છો. તે પ્રમાણે જીવન જીવો. તમારા દિવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ તથા સાક્ષાત્કાર કરો. તમારા ભાગ્યવિધાતા તમે પોતે જ છો. જીવન સંગ્રામમાં આવતા શોક, દુઃખ, મુશ્કેલીઓ વગેરેથી હતોત્સાહ ન બનો. અંતરમાં આધ્યાત્મિક બળ તથા સાહસ ભરો. અંદર શક્તિ તથા જ્ઞાનનો અગમ્ય ભંડાર છે તેનાથી આ મુશ્કેલીઓને દૂર કરતાં શીખો. અંદર ડૂબકી મારો; તેમાં નિમગ્ન થઇ જાઓ. આંતરિક ત્રિવેણી સ્વરૂપ અંતરધારામાં ડૂબકી મારો. તમને સ્ફૂર્તિ, શક્તિ તથા નવ-ચેતના પ્રાપ્ત થશે. "હું જ અમર આત્મા છું" એનો તમને સાક્ષાત્કાર થશે.

જગતના નિયમોને સમજો. આ સંસારમાં કુશળતા પૂર્વક રહો. પ્રકૃતિનાં ગુપ્ત રહસ્યોને સમજો. મનને વશ કરવાનાં સર્વોત્તમ સાધનો જાણી લો. મન ઉપર વિજય મેળવો. મન ઉપર વિજય એ જ પ્રકૃતિ તથા જગત ઉપર વિજય છે. મનોજય દ્વારા તમે આત્માને પ્રાપ્ત કરશો. "હું જ અમર આત્મા છું" તેનો તમને સાક્ષાત્કાર થશે.

કષ્ટ તથા શોક આવી પડતાં ફરિયાદ ન કરો. દરેક મુશ્કેલી તમારી સંકલ્પ શક્તિનો વિકાસ કરવા-માટે એક સુંદર યોગ છે. તેનાથી તમે સબળ બનશો માટે તેનું સ્વાગત કરો. તમારી દુર્બળતામાં જ સાચી શક્તિ છુપાયેલી છે. તમે અજેય છો. કોઇ તમારું કશું બગાડી શકતું નથી. એક એક કરીને બધી મુશ્કેલીઓ ઉપર વિજય મેળવો. આ જ છે નવજીવનનો આરંભ. આ છે વ્યાપકતા, મહિમા તથા દિવ્ય જ્યોતિનું જીવન. મોટી કામના સેવો અને તે પ્રાપ્ત કરવા શક્તિ કેળવો; આગળ વધો; વિકાસ સાધો અને સદ્‌ગુણોનું અર્જન કરો. ધૈર્ય, ક્ષમા, સાહસ વગેરે દૈવી સંપત્તિઓ તમારામાં સુષુપ્ત રહેલી છે. નવા જીવનનો આરંભ કરો. આધ્યાત્મિક માર્ગનું અનુસરણ કરો તથા "હું જ અમર આત્મા છું" તેનો સાક્ષાત્કાર કરો.

નવો દૃષ્ટિકોણ કેળવો. વિવેક, વિચાર, પ્રસન્નતા તથા બુદ્ધિયુક્ત બનો. ઉજ્જવળ ભાવિ તમારી પ્રતીક્ષા કરી રહ્યું છે. ભૂતકાળને દટાએલો જ રહેવા દો. તમે ચમત્કાર સર્જી શકો છો અને આશ્ચર્યજનક કાર્ય કરી શકો છો. આશા ન છોડો. તમે તમારા સંકલ્પ બળથી

તો દુષ્ટ ગ્રહોના પ્રભાવને દૂર કરી શકો છો. તમે તમારી વિરુદ્ધ કામ કરનારી શક્તિઓને નિષ્ક્રિય બનાવી શકો છો તથા વિપરીત પરિસ્થિતિઓને અનુકૂળ બનાવી શકો છો. તમે ભાગ્યને પલટાવી શકો છો. ઘણાએ આ પ્રમાણે કર્યું છે અને તમે કરી શકો છો. નિશ્ચય કરો, "હું તે જ અમર આત્મા છું" એવા તમારા જન્મસિદ્ધ અધિકારનો સાક્ષાત્કાર કરો.

આત્મસાક્ષાત્કારમાં સફળતા મેળવવા માટે નિશ્ચય તથા આત્મનિર્ભરતા ખૂબ જ આવશ્યક છે. મુંડકોપનિષદમાં લખ્યું છે કે બળહીન વ્યક્તિને આ આત્માની પ્રાપ્તિ થતી નથી, તેમ જ સચ્ચાઇ વિનાની વ્યક્તિને કે સંન્યાસ વિનાની તપશ્ચર્યા કરનારને પણ આત્માની પ્રાપ્તિ થતી નથી; પરંતુ જો કોઇ બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ ઉપર કહેલ સાધનોથી યુક્ત થઇ પ્રયાસ કરે તો તેનો આત્મા બ્રહ્મમાં પ્રવેશ મેળવી શકે. અભય એ તો સાધકનો મુખ્ય ગુણ છે. મનુષ્યે આ જીવનનો ત્યાગ કરવા માટે પણ પ્રતિક્ષણ તૈયાર રહેવું જોઇએ. આ વિષયી જીવનના સંન્યાસ વિના નિત્ય આધ્યાત્મિક જીવનની પ્રાપ્તિ નથી થઇ શકતી. ગીતાના સોળમા અધ્યાયના પહેલા શ્લોકથી દૈવી સંપદ્‌નું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે જેમાં અભયને સર્વપ્રથમ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. બીકણ માણસ મૃત્યુ પહેલાં જ કેટલીએ વાર મરી ચુકે છે. આધ્યાત્મિક સાધના માટે એકવાર નિશ્ચય કરી લીધા પછી દરેક હાલતમાં સાધના ચાલુ જ રાખવી જોઇએ. જીવનની બાજી લગાવવી પડે તો સાધનામાંથી ન ડગવું જોઇએ. જાગો. ઊઠો. સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરો. સર્વત્ર ઘોષણા કરો કે "હું અમર આત્મા છું."

ભાગ્ય તો તમારું જ સર્જન છે. તમે તમારા પોતાના વિચારો તથા કાર્યો દ્વારા જ તમારા ભાગ્યનું નિર્માણ કર્યું છે. સદ્‌વિચાર તથા સત્કાર્યો દ્વારા તમે તમારા ભાગ્યને પલટાવી નાખી શકો છો. જો કોઈ ખરાબ શક્તિ તમારા ઉપર હુમલો કરે તો તમે દૃઢતાપૂર્વક તેનો સામનો કરી તમારા મનને તેમાંથી દૂર હટાવી તેના બળને ઓછું કરી શકો છો. આ રીતે તમે ભાગ્ય સાથે પણ ટક્કર લઇ શકો છો. "હું અમર આત્મા છું" આ એક વિચાર જ તમામ ખરાબ શક્તિઓનો નાશ કરી શકે છે અને તમારામાં સાહસ તથા આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ ભરી શકે છે. ખરાબ વિચારો જ માનવીના દુ:ખનું મૂળ કારણ છે. સદ્‌વિચાર તથા સત્કાર્યનું અર્જન કરો. આત્મ–ભાવ સાથે એકતાપૂર્વક નિઃસ્વાર્થપણે કામ કરો. "હું જ અમર આત્મા છું" એ જ સત્કાર્ય છે, એ જ સદ્‌વિચાર છે.

પાપ કોઇ વસ્તુ નથી. પાપ તો ભ્રાંતિ માત્ર છે. તે માનસિક કલ્પના છે. પ્રગતિના માર્ગમાં બાળ–આત્મા ભૂલો તો અવશ્ય કરશે; પરંતુ ભૂલો જ તમારો સર્વોત્તમ ગુરુ છે. "હું અમર આત્મા છું" એવો વિચાર કરશો તો પાપી વિચારોનો નાશ થઇ જશે.

"કર્મ, કર્મ, મારાં કર્મોએ મારી આવી દશા કરી છે." આવું કદી ન કહેશો. પ્રયત્ન કરો. પુરુષાર્થ કરો. તપ કરો. ધારણા કરો. શુદ્ધ બનો. ધ્યાન કરો. ભાગ્યવાદી ન બનો.

તામસી ન બનો. એક લવારાની માફક બેં-બેં ન કરો. વેદાંત કેસરીની માફક 'ૐ' ૐની ગર્જના કરો. જુઓ, સોળ વર્ષની ઉંમરે જેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત હતું તે માર્કંડેય પોતાની તપશ્ચર્યાના બળે કેવા ચિરંજીવ બની ગયા! વળી, સાવિત્રીએ પોતાના મૃત પતિને પોતાની પતિભક્તિથી કેવા સજીવન કર્યા! બેંજામિન ફ્રેંકલીન તથા મદ્રાસના સ્વર્ગસ્થ શ્રી સર, ટી. મુત્તુસ્વામી આયરે પોતાની જાતને કેવી રીતે ઉન્નત બનાવી તેનો વિચાર કરો. હે પ્રિય નિરંજન! યાદ રાખો, માણસ જાતે જ પોતાનો ભાગ્ય વિધાતા છે. ક્ષત્રી રાજા વિશ્વામિત્ર વશિષ્ઠની જેમ બ્રહ્મર્ષિ બની ગયા તથા પોતાના તપોબળથી તેમણે ત્રિશંકુ માટે એક લોકનું નિર્માણ કર્યું. ડાકૂ રત્નાકર પોતાની તપશ્ચર્યાના બળથી વાલ્મીકિ મહર્ષિ બની ગયો. બંગાલના દુષ્ટ સ્વભાવવાળા બે જણ જગાઇ અને મધાઇ મહાત્મા બની ગયા અને ગૌરાંગ મહાપ્રભુના શિષ્યો બની ગયા. જેવું બીજાએ કર્યું તેવું તમે પણ કરી શકો છો–તેમાં કોઇ સંદેહ નથી. જો તમે આધ્યાત્મિક સાધના તપ તથા ધ્યાનમાં મગ્ન રહો તો તમે પણ ચમત્કાર સર્જી શકો છો. જેમ્સ એલેકનું 'ગરીબી થી શક્તિ' (Poverty to power) નું સાવધાની પૂર્વક અધ્યયન કરો. તેમાંથી તમને પ્રેરણા મળશે. તે આધારે તમારા જીવનનો કાર્યક્રમ નિશ્ચત કરી લો. મારા "વીસ આધ્યાત્મિક ઉપદેશો" "ચાલીસ સોનેરી ઉપદેશો"નું પાલન કરો. 'જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય' પુસ્તક વાંચો આધ્યાત્મિક કાર્યક્રમ પ્રમાણે કામ કરો. ઉત્સાહપૂર્વક સાધના ચાલુ રાખો અને નૈષ્ઠિક–બ્રહ્મચારી બનો. તમારા અભ્યાસમાં સ્થિર રહી ક્રમિક ઉન્નતિ સાધો. બ્રહ્મ-પ્રકાશથી પ્રકાશિત બનો અને જીવનમુક્ત બનો. યાદ રાખો, તું અમૃતત્વનું સંતાન છે.

હે સૌમ્ય, પ્રિય અમર આત્મા, વીર બનો! ભલે તમે ચીંથરેહાલ હો, ભલે તમારી પાસે ખાવાનું કંઇ પણ ન હો, પણ તમે સદા પ્રસન્ન રહો. સચ્ચિદાનંદ જ તમારું સ્વરૂપ છે. આ બાહ્ય શારીરિક કોષ તો માયાની ઉપજ છે. સદા હસતા રહો. હસો, કૂદો, આનંદથી નાચો ૐ, રામ રામ, શ્યામ શ્યામ, શિવોઽહમ્, શિવોઽહમ્ સોહમ્ સોહમ્ શિવોઽહમ્ ૐ, ૐ, ૐ નું ગાન કરો. આ શરીર રૂપી પાંજરામાંથી બહાર નીકળી જાઓ. આ નશ્વર શરીર તમે નથી. તમે તો અમર આત્મા છો. અલિંગ આત્મા છો. તમે સમ્રાટોના સમ્રાટ, ઉપનિષદોના બ્રહ્મના પુત્ર છો. તે આત્મા તમારી હૃદય-ગુફામાં વાસ કરે છે તેવો અનુભવ કરો. આ જ ક્ષણે તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર પ્રાપ્ત કરો. નિશ્ચય કરો. સાક્ષાત્કાર કરો. કાલ કે પરમ દિવસથી નહિ, આજથી જ, આ જ ક્ષણે શરૂઆત કરો. 'તત્ત્વમસિ' હે નિરંજન! તું અમર આત્મા છે!

હે ભાઇ, સાહસ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, ભય નહિ. શાંતિ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, અશાંતિ નહિ. અમૃતત્વ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, મૃત્યુ નહિ. સ્વાસ્થ્ય

તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, રોગ નહિ. આનંદ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, શોક નહિ. જ્ઞાન તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, અજ્ઞાન નહિ.

તમે જ તમારા ભાગ્ય વિધાતા અને ભાગ્ય નિર્માતા છો, તમે જ નવસર્જન કરી શકો છો અને વિનાશ પણ કરી શકો છો. સદ્‌વિચાર, સદ્‌ભાવના તથા સત્કાર્ય દ્વારા તમે બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરી શકો છો. તમે સંકલ્પ–શક્તિ દ્વારા તમારી ગંદી આદતો ને દૂર કરી શકો છો. તમે ખરાબ સંસ્કાર, અપવિત્ર કામનાઓ, ખરાબ કલ્પનાઓ વગેરેનો નાશ કરી શકો છો. તમે નવી ટેવો પાડી શકો છો. તમે તમારો સ્વભાવ બદલી શકો છો. તમે સુંદર 'ચરિત્રનું' નિર્માણ કરી શકો છો. તમે તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિથી સમસ્ત જગતને હચમચાવી નાખી શકો છો. તમે બીજાઓને પણ ઈશ્વિરત્વ પ્રત્યે પ્રેરણા આપી શકો છો. તમે પ્રકૃતિની શક્તિ ઉપર અધિકાર ચલાવી શકો છો, તમે પ્રાણીઓ પર શાસન કરી શકો છો

તમારી જાત ઉપર આધાર રાખો. સંકુચિત બુદ્ધિવાળા ન બનો. અંતઃકરણનો અવાજ સાંભળો. ગુલામ ન બનો. તમારી સ્વતંત્રતા ન ખોઈ નાખો. તમે અમર આત્મા છો. તમારા મનમાંથી લઘુગ્રંથી દૂર કરો. તમારા પોતાનામાંથી જ શક્તિ, સાહસ તથા બળ પ્રાપ્ત કરો. મુક્ત બનો. અંધ શ્રદ્ધાળુ ન બનો. સાવધાની પૂર્વક વિચાર કરીને પછી જ કોઈ વસ્તુને માનો. આંધળા આવેગોને આધીન ન થાઓ, પણ તેમનું દમન કરો. અસહિષ્ણુ ન બનો. તમારામાં જ શક્તિ અને જ્ઞાનનું વિશાળ ક્ષેત્ર છે, તેનો વિકાસ કરો. જ્યારે તે પ્રગટ થશે ત્યારે જ આત્માનું સાચું રહસ્ય પ્રગટ થશે. આત્મજ્ઞાનની જ્યોતિથી અજ્ઞાનનો અંધકાર દૂર થશે. આત્માનું સતત ધ્યાન જ્ઞાનના સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશ મેળવવા માટેની એક માત્ર ચાવી છે. મેં આ થોડીક લીટીઓમાં જ વેદાંતનો સાર બતાવ્યો છે. માટે વેદાન્ત–અમૃતનું પાન કરી અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરો. આ જ જીવનનું લક્ષ્ય. આ જ છે જીવનની સાર્થકતા. કર્મયોગ તથા ઉપાસના દ્વારા તમે પણ સાક્ષાત્કાર માટે સમર્થ બનશો.

અનાસક્તિમય જીવન વિતાવો. મનને ધીરે ધીરે કાબૂમાં લાવો કોઈ પણ મનુષ્ય દુઃખ, રોગ, મુશ્કેલીઓ કે અડચણોથી મુક્ત નથી. તમારે તમારા સ્વરૂપ–સુખમય આત્મામાં જ નિવાસ કરવો જોઈએ. તે જ તમારા જીવનનું મૂળ અને આધાર છે. તમારા મનમાં તમારા દિવ્ય સ્વરૂપની યાદ સદા રહેવી જોઈએ જેથી જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની આંતરિક શક્તિ તમને પ્રાપ્ત થશે અને તેથી તમે સમત્વ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરશો જેને પરિણામે તમે બાહ્ય ખરાબ પ્રભાવો તથા દુઃખદ મલિન સ્પંદનોથી પ્રભાવિત નહિ થાઓ હંમેશાં પ્રાતઃકાળમાં ધ્યાન કરો જેથી તમને નવી શક્તિ તથા આંતરિક જીવનમાં શાશ્વત સુખ તથા વિશુદ્ધ આનંદ પ્રાપ્ત થશે. તેનો અભ્યાસ કરો; વિપરીત પરિસ્થિતિઓમાં પણ તેનો અભ્યાસ કરો; છેવટે તમને આત્મસાક્ષાત્કાર થશે જ.

તમારી વર્તમાન વિપત્તિઓ કર્મનું શોધન છે. આ વિપત્તિઓ તો તમારામાં ઈશ્વર-સ્મરણ સતત જાગ્રત રાખવા માટે; તમારા હૃદયમાં કરુણા ભરવા માટે, તમને સબળ બનાવવા તથા તમારામાં સહનશીલતાની વૃદ્ધિ કરવા માટે જ તમને પ્રાપ્ત થએલી છે. **विपदः सन्तु नः शश्वत्** । માતા કુન્તાએ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરી હતી કે હે પ્રભુ, તું મને સદા વિપત્તિઓમાં જ રાખજે જેથી તારી યાદ ન ભુલાય. ભક્ત લોકો દુઃખમાં અધિક પ્રસન્ન રહે છે. રોગ, પીડા, સાપ, વીંછી, વિપત્તિ વગેરે પરમાત્માનાં જ સંદેશવાહકો છે. ભક્ત પ્રસન્નતા પૂર્વક તેમનું સ્વાગત કરે છે. તે તેનાથી કદી પણ પરેશાન નથી થતો. તે તો ફરી ફરી કહે છે, "હે પ્રભુ હું તારો છું. તું આ બધું મારા ભલા માટે જ કરે છે."

મારા પ્રિય નિરંજન, દુઃખ તથા શોક કરવાનું સ્થાન જ ક્યાં છે? તું તો ઈશ્વરને પ્રિય છે અને તેટલા માટે જ તે તને દુઃખ આપે છે. જ્યારે તે કોઈ વ્યક્તિને પોતાની પાસે ખેંચવા ચાહે છે ત્યારે પહેલાં તો તે તેનું સર્વસ્વ લઈ લે છે, તેનાં સ્વજનોને વિખુટાં પાડી દે છે, તેનાં બધાં જ સુખ–સાધનોનો નાશ કરે છે કે જેથી તેનું મન પૂર્ણતઃ ઈશ્વરનાં ચરણકમળોમાં સ્થિર થાય. માટે, પ્રસન્ન મુખમદ્રાથી દરેક વસ્તુનો સામનો કરો. તેની રહસ્યમય લીલાને સમજવા પ્રયત્ન કરો દરેક વસ્તુમાં પરમાત્માનાં જ દર્શન કરો. દરેક ચહેરામાં ઈશ્વરને જ જુઓ. મનમાં સદા ઈશ્વરનું જ સ્મરણ રાખો. શરીરથી આપણે તેનાથી દૂર રહેવા છતાં પણ આપણે તેની નજીક જ છીએ. રાધા તથા ગોપીઓ કૃષ્ણના માટે ખૂબ આતુર અને આકુળવ્યાકુળ બને તે માટે કૃષ્ણ પોતાની જાતને છુપાવી દે છે. રાધાની માફક ગાઓ. ગોપીઓની માફક કૃષ્ણને માટે તલસો. કૃષ્ણની કૃપા તમારા ઉપર અવશ્ય ઊતરશે. તે તો તમારો અમર સખા છે. વૃંદાવનના બંસીવાળાને ન ભૂલશો. તે જ તમારો આધાર છે, તે જ દેવકીનો પરમ આનંદ જગદ્ગુરુ છે.

તમારા હૃદય–મંદિરમાં કરુણાસાગર ભગવાનનો વાસ છે. તે તો તમારી નજીક જ છે, તમે તેને ભૂલી ગયા છો. મુશ્કેલીઓ તો તેના આશીર્વાદ છે. તે તમારા મન તથા શરીરને એવી રીતે સંગઠિત રાખવા માગે છે કે તેના દ્વારા તેની લીલા અબાધિત રૂપે વ્યક્ત થતી રહે. તે તમારી જરૂરિયાતોને એવી વ્યવસ્થિત રીતે પૂરી કરે છે કે તેવી તો તમે પણ નથી કરી શકતાં. માટે, અહંકાર વશ તમે તમારા માથે જે ભાર લઈને ફરો છો તે ઉતારી નાખો. અહંકારનો ત્યાગ કરો. સ્વાર્થવશ સ્વીકારેલી જવાબદારીઓ છોડી દઈ મુક્ત બનો અને આરામથી રહો. ભગવાનમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. પૂર્ણ આત્મસમર્પણ કરો. તેના તરફ દોડો. તે તો બે હાથ લંબાવી તમારું સ્વાગત કરવા તૈયાર ઊભો છે. અરે ! તમારી પ્રતીક્ષા કરે છે. તે તમારે માટે બધું જ કરશે. વિશ્વાસ રાખો. એક નાનાં બાળકની માફક પરમાત્મા આગળ તમારું હૃદય ખોલી નાખો. બધાં જ દુઃખ સમાપ્ત થઈ જશે. ઓછામાં ઓછું એક

વાર તો સાચા ભાવથી કહો કે હે પ્રભુ હું તારો જ છું, આ બધું તારું જ છે અને તારું જ થઇને રહેશે. વિરહનો અંત આવશે. બધાં જ દુઃખ, કષ્ટ, શોક, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ બધું જ ટળી જશે. તમે ઇશ્વર સાથે એકાકાર બની જશો.

એવો અનુભવ કરો કે આ સમસ્ત સંસાર એ જ તમારું શરીર છે. માણસને માણસથી દૂર રાખનારા તમામ અવરોધોને દૂર કરો. મોટાઇની ભાવના એ તો અજ્ઞાન તથા મોહ છે. **ईशावास्य मिदं सर्वं** વિશ્વ પ્રેમનો વિકાસ કરો. સહુથી હળી મળીને રહો. એકતા જ અમર જીવન છે. અલગતા મૃત્યુ છે. સમસ્ત જગત વિશ્વવૃંદાવન છે. માનો કે આ શરીર ઇશ્વરનું હાલતું ચાલતું મંદિર છે. તમે ગમે ત્યાં હો. ઘરમાં હો, બહાર હો, કાર્યાલયમાં હો, કે આરામગૃહમાં હો માનો કે આ જ ઇશ્વરનું મંદિર છે. દરેક કાર્યને તેની પૂજા સમજો. અનુભવો કે પ્રાણી માત્ર તેનું સ્વરૂપ છે. દરેક કર્મને યોગ બનાવો. જો તમે વેદાંતના સાધક હો તો સાક્ષી તથા અકર્તા ભાવ રાખો. જો ભક્તિ યોગી હો તો નિમિત્ત ભાવ રાખો અને એવો અનુભવ કરો કે ઇશ્વર તમારા હાથે બધાં કર્મ કરાવે છે. તે એક પરમાત્મા જ બધા હાથો વડે કર્મ કરે છે, બધા કાનવડે સાંભળે છે. બધી આંખોથી જુએ છે. આવો અનુભવ કરશો એટલે તમારામાં જબ્બર પરિવર્તન આવી જશે. તમને નવી દૃષ્ટિ મળશે અને તમે પરમ શાંતિ તથા સુખનો ઉપભોગ કરશો.

૨. શિવાનંદ મનોવિજ્ઞાન સાધના-સૂત્ર

અભ્યાસ તથા વૈરાગ્યથી મનને કાબૂમાં લાવી શકાય છે. મનને ઇશ્વર પર સ્થિર કરવાનો સતત પ્રયાસ તે જ અભ્યાસ અને વિષય પદાર્થો પ્રત્યે અનાસક્તિ તે જ વૈરાગ્ય.

"હું કોણ છું ?" તેનો વિચાર કરો. ૐનો માનસિક જપ કરો. બધા વિચારો આપો આપ જ વિલીન થઇ જશે. તમે સચ્ચિદાનંદ આત્મામાં વિશ્રામ કરશો. એકલા બેસી મનની વૃત્તિઓનું નિરીક્ષણ કરો. વિરક્ત બનો. સાક્ષીભાવ કેળવો. વૃત્તિઓ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ ન કેળવો આ રીતે મન તમારા વશમાં થશે.

કામના રૂપી દાહક પદાર્થનો નાશ કરો તો સંકલ્પ રૂપી અગ્નિ આપો આપ બુઝાઇ જશે. સંકલ્પ નાશ થતાં બ્રહ્મ પ્રકાશી ઊઠશે. સુખ, દુઃખ, ધર્મ તથા અધર્મ પ્રત્યે મૈત્રી, કરુણા, આનંદીપણું તથા ઉપેક્ષા કેળવો. આનાથી તમને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. ભૂતકાળની ચિંતા ન કરશો તેમ જ ભવિષ્ય માટે યોજનાઓ ન બનાવશો. મનના હવાઇ કિલ્લા ન રચશો. નક્કર વર્તમાનમાં જ જીવો.

જે કામ મનને ન ગમતું હોય તે જ કામ કરો. જે કામ મનને ગમતું હોય તે ન કરો.

તમારી કામનાઓ પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન ન કરો. આશા ન રાખો. કોઈપણ વસ્તુની ઇચ્છા ન રાખો. શુભ કામનાઓથી અશુભ કામનાઓનો નાશ કરો. શુભ કામનાઓનો પણ મુમુક્ષત્વની કામનાથી નાશ કરો. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી રજોગુણ અને તમોગુણનો નાશ થાય છે અને તેથી મન સ્થિર થાય છે. ધાર્મિક પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય, તપ, દાન તથા મહાત્માઓ, સાધુઓ તથા સંન્યાસીઓના સત્સંગથી અશુભ સંસ્કારો દૂર થાય છે અને મનના નિગ્રહને વેગ મળે છે.

કોઈ પણ મંત્રના જપ તથા ઉપાસનાથી મનના મળનો નાશ થાય છે, મન અંતર્મુખ બને છે, વૈરાગ્યનો વિકાસ થાય છે, ધારણામાં સહાયતા મળે છે અને છેવટે મનોનિગ્રહ પ્રાપ્ત થાય છે.

'कलौ केशव कीर्तनात्' આ કલિયુગમાં ભગવાનના નામનું કીર્તન જ મનોનિગ્રહ માટે સૌથી સુગમ માર્ગ છે.

અન્નનો મન ઉપર પ્રભાવ પડે છે. સાત્ત્વિક આહારથી મન શાંત થાય છે. રાજસી અન્ન મનને ઉત્તેજિત કરે છે માટે સાત્ત્વિક અન્નનો આહાર કરો અને મિતાહારી બનો.

નવી સારી ટેવોથી ખરાબ ટેવો દૂર કરો. હલકટ મનને ઉન્નત મનથી જ નિયંત્રિત કરો. સંપૂર્ણ આત્મભાવ પૂર્વક કરવામાં આવતી સતત નિષ્કામ સેવાથી મનના નિયંત્રણમાં અને ચિત્તશુદ્ધિમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

મન સાથે યુદ્ધ ન કરો. ધારણા તથા ધ્યાનના અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. તમને શાંતિ, સુખ, આનંદ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત થશે.

૩. શિવાનંદ હઠયોગ સાધના-સૂત્ર

૧. હવે સાધક હઠયોગની જિજ્ઞાસા સેવે છે.
૨. હઠયોગના સંબંધ શરીર તથા પ્રાણ સાથે છે.
૩. હઠયોગી પ્રાણાયામથી નાડી શુદ્ધિ કરે છે.
૪. ષટ્કર્મથી તે શરીરને શુદ્ધ કરે છે.
૫. ત ત્રાટકના અભ્યાસથી દૃષ્ટિને સ્થિર કરે છે.

૬. તે આસન, પ્રાણાયામ, બંધ તથા મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે.
૭. તે પ્રાણ તથા અપાનને એક કરે છે.
૮. આવા અભ્યાસથી તે કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત કરે છે.
૯. પછી તે તેને (કુંડલિની શક્તિને) ષટ્ચક્રો દ્વારા સહસ્રારમાં લઈ જાય છે.
૧૦. પછી તે આ ચક્રો ઉપર ધારણા કરે છે;
૧૧. અને કુંડલિનીનું સહસ્રારમાં સદાશિવ સાથે મિલન કરાવે છે.
૧૨. તે અમૃતનું પાન કરી અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરે છે.
૧૩. હઠયોગી કાર્યસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.
૧૪. જ્યાં હઠયોગની સમાપ્તિ થાય છે ત્યાંથી જ રાજયોગની શરૂઆત થાય છે.

૪. શિવાનંદ કર્મયોગ સાધના સૂત્ર

૧. હવે સાધક કર્મયોગ સાધનાની જિજ્ઞાસા સેવે છે.
૨. કર્મયોગની સાધના હૃદયને શુદ્ધ બનાવે છે.
૩. તે જ્ઞાનનો સહાયક છે
૪. ચિત્તશુદ્ધિ વિના જ્ઞાન સંભવ નથી.
૫. કર્મયોગની સાધનાથી પ્રેમ અને કરુણાનો વિકાસ થાય છે.
૬. કર્મયોગથી હૃદય વિશાળ થાય છે.
૭. અહંકાર તથા મમતાનો પરિત્યાગ કરો.
૮. યોગ્ય વ્યવસ્થા; સહનશીલતા તથા સાહસનો વિકાસ કરો.
૯. તમારા આવેગોને વશમાં રાખો.
૧૦. સ્વાર્થ તથા મોટાઈની ભાવનાનો નાશ કરો.
૧૧. નમ્ર સુશીલ તથા શિષ્ટ બનો.
૧૨. મિત ભાષી બનો.
૧૩. સત્યવાદી તથા સાચા બનો.
૧૪. ફળની ઇચ્છા ન રાખો.
૧૫. ઈશ્વરના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર બનો.
૧૬. ફળને ઈશ્વરને અર્પણ કરી દો.
૧૭. તન, મન તથા ધન ઈશ્વરને સમર્પણ કરો.
૧૮. સમદૃષ્ટિ તથા સમત્વ બુદ્ધિ રાખો.
૧૯. સર્વ રૂપો ઈશ્વરનાં જ રૂપો છે એવો અનુભવ કરો;
૨૦. તમે કેવળ એક ઈશ્વરની જ સેવા કરી રહ્યા છો એવું અનુભવો.

(૨૧) ગરીબ, રોગી તથા માતાપિતાની સેવા કરો.
(૨૨) દેશ સેવા- કરો.

૫. શિવાનંદ ભક્તિ-સાધન સૂત્ર.

૧. હવે ભક્તિ સાધનાની જિજ્ઞાસા થાય છે.
૨. જેના વડે આપણે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરીએ તે પ્રક્રિયા એ ભક્તિ-સાધના.
૩. નવધા ભક્તિનો વિકાસ કરો.
૪. પંચ-ભાવનાનો વિકાસ કરો.
૫. સાધુઓની સેવા કરો.
૬. તમારા ગુરુ પ્રત્યે નિષ્ઠા રાખો.
૭. અખંડ અને અવિચળ શ્રદ્ધા રાખો.
૮. ભાગવત તથા રામાયણનો સ્વાધ્યાય કરો.
૯. ઈશ્વરની લીલા તથા મહિમાનું શ્રવણ કરો.
૧૦. સર્વત્ર ઈશ્વરની સત્તાનું ભાન કરો.
૧૧. સંપૂર્ણ, નિઃશેષ આત્મસમર્પણ કરો.
૧૨. હંમેશાં, ભગવાનના નામનો જપ કરો.
૧૩. ભગવાનની સ્તુતિઓનું ગાન કરો. સંકીર્તન કરો.
૧૪ ભક્તિ સાધનાનુ ફળ તે જ્ઞાન.
૧૫. પરાભક્તિ અને જ્ઞાન એક જ છે.

૬: શિવાનંદ યોગ સાધના.

૧. હવે યોગ સાધનાની જિજ્ઞાસા થાય છે.
૨. યોગ સાધનાથી ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર થાય છે.
૩. ગુરુની પાસે રહીને યોગ શીખો.
૪. સત્ય, અહિંસા તથા બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો.
૫. કરુણા, નમ્રતા તથા ધીરજ કેળવો.
૬. સરળ, સુખદ તથા સ્થિર આસન ઉપર બેસો.
૭. શ્વાસનું નિયંત્રણ કરી પ્રાણને વશ કરો.
૮. મનોવૃત્તિઓનો નિગ્રહ કરો.
૯. કર્મફળ ઈશ્વરને અર્પણ કરો.
૧૦. ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિનો અભ્યાસ કરો.

૧૧. હલકો આહાર, દૂધ તથા ફ્લાહાર કરો.
૧૨. સિદ્ધિઓ યોગસાધનામાં નડતરરૂપ છે માટે તેમનો પરિત્યાગ કરો.
૧૩. પહેલાં સવિકલ્પ સમાધિનો અભ્યાસ કરો.
૧૪. પછી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પ્રવેશ કરો.

૭. શિવાનંદ વેદાંત-સાધના - સૂત્ર

૧. હવે બ્રહ્મની જિજ્ઞાસા થાય છે.
૨. બ્રહ્મ જગતનું નિમિત્ત તથા ઉપાદાન કારણ છે.
૩. બ્રહ્મ અમર્યાદ (અનહદ), નિત્ય તથા અવ્યય છે.
૪. જે સત્ય વસ્તુને છુપાવી દે તે માયા છે.
૫. જે જીવ માટે આવરણનું કામ કરે છે તે માયા છે.
૬. નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિ તથા બધાં દુઃખોનો નાશ તે જ મોક્ષ છે.
૭. જ્ઞાનથી જ મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.
૮. સાધન ચતુષ્ટય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે સહાયક છે.
૯. શ્રવણ, મનન તથા નિદિધ્યાસનથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.
૧૦. બ્રહ્માકાર વૃત્તિ અવિદ્યાને દૂર કરે છે.
૧૧. "હું બ્રહ્મ છું" તેના ઉપર ધ્યાન કરો; આ જ અહંગ્રહ ઉપાસના છે.
૧૨. જીવન્મુક્ત સદા સુખી રહે છે. તેને સમદૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ થએલી છે.
૧૩. જીવનમુક્તને પણ પ્રારબ્ધ ભોગવવું પડે છે.
૧૪. તેના પ્રાણ બ્રહ્મમાં વિલીન થઇ જાય છે. તે કયાંય જતો નથી.

૮. શિવાનંદવાદમાં સંપૂર્ણ સાધના

(ક) વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ ઘડતર.

ખુદ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે ગીતામાં બે માર્ગ બતાવ્યા છે અને એ બેમાં કર્મયોગને વધુ સારો કહ્યો છે. કર્મયોગ જ્ઞાનયોગથી ભિન્ન નથી કારણ જ્ઞાન કર્મમાં જ અંતર્ગત છે. કર્મ સંન્યાસ અથવા અહંકાર, રાગ તથા કામનાઓનો ત્યાગ કરતાં કરતાં કર્મોનું સમ્યક સંપાદન—આ જ બે માર્ગ છે.

કર્મ તો સૃષ્ટિના પ્રાણ છે. અવ્યક્તમાં સ્પંદનો દ્વારા જ જગતની ઉત્પત્તિ થઇ છે. સૃષ્ટિને પાર કરી ગયા પછી જ કર્મનો અંત આવે છે. બાહ્ય ઇન્દ્રિયોનું બળપૂર્વક નિયંત્રણ

કરવાથી તેા મનુષ્યની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિઓનેા દંભપૂર્ણ નિરોધ જ શકય બનશે, તેનું ઈશ્વરત્વમાં રૂપાંતર નહિ થઇ શકે. આ જ્ઞાને જ જનક તથા અન્ય જ્ઞાનીઓને કર્મયોગ માટે વિવશ કર્યા હતા.

આત્મસાક્ષાત્કાર માટે જીવ–ચૈતન્યે અનંતમાં વિલીન થઇ જવું જોઇએ. જીવને પંચ-કોષોથી બંધનમાં નાખનાર અહંકારનેા નાશ કરવેા જોઇએ. તે માટે ગમે તે હથિયાર તમે પસંદ કરો, લક્ષ્ય તેા અહંકાર નિમૂળ કરવાનું જ છે. વિવેકથી જ અહંકારનેા સંપૂર્ણ નાશ શકય છે. આ જ યોગનેા આધાર છે.

જ્યારે અહંકારનાં બંધનેા તૂટી જાય છે ત્યારે બાહ્ય કર્મોથી અપ્રભાવિત, નિત્ય સાક્ષી તથા જે નથી કર્તા કે નથી ભેાક્તા તેવા નિશ્ચલ આત્માનેા યોગીને અનુભવ થાય છે. કર્મ પ્રકૃતિને અંતર્ગત છે. કર્મ પુરુષ તથા આત્માના માટે નથી. છ ભાવ ગુણોના વિકાર છે, આત્માના નહિ. આત્મા તેા સદા સમરસ અને એકરસ જ રહે છે.

યોગી પ્રખર કાર્યો કરે છે પરંતુ અંદરથી તેા સદા શાંત રહે છે. લેાક સંગ્રહ માટે ભલે તે મહાન કાર્ય સંપાદન કરે પરંતુ તે પોતાની આંતરિક શક્તિથી તેા લેશમાત્ર વિચલિત નથી થતેા. પ્રબલ કાર્ય પણ તેને માટે બંધન ઉત્પન્ન નથી કરતાં કારણ તેણે સંસ્કાર બીજને બાળી નાખ્યાં છે. અહંકારનેા નાશ થાય છે ત્યારે સંસારના બંધનરૂપ કર્મફળ તેની પાસે પણ નથી ફરકતાં.

આ કર્મ–જ્ઞાનના સમન્વયમાં ભક્તિ પણ સમાએલી છે. મનુષ્યના ઘડતરમાં ભાવનાનું મહત્ત્વનું સ્થાન છે. ભાવનાનું સ્થાન હૃદય છે. ચૈતન્યનેા ઝડપી વિકાસ ભાવના ઉપર આધાર રાખે છે. ગીતાના આધારે જોતાં ઉન્નતિ માટે પરા અને અપરા બંને પ્રકારની ભક્તિ જરૂરી છે. અપરા ભક્તિથી પરાભક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. પરાભક્તિ અને જ્ઞાન એક જ છે. સાચેા ભક્ત ઈશ્વરને પોતાના હૃદયમાં વિરાજેલેા જુએ છે. જ્યારે હૃદય પૂર્ણતઃ વિકાસ પામે છે ત્યારે અહંકારનું આવરણ ધીમે ધીમે પાતળું પડી જાય છે અને છેવટે વિલીન થઇ જાય છે અને લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આ સમન્વયથી મનુષ્યના પૂર્ણ વ્યક્તિત્વનેા સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. તેની દૈવી પ્રકૃતિના વિકાસમાં જરા પણ ત્રુટિ રહેતી નથી. તે ભયાનક કેસરી અહંકારનેા શિકાર નથી બનતેા કારણ કે તેનું કોઇ પણ અંગ શિકાર થવા યોગ્ય, ભેદી શકાય તેવું રહેતું નથી. પછી વિશાળ ચૈતન્ય માટે સાંસારિકતાને સ્થાન જ રહેતું નથી.

ધ્યાન યોગના અભ્યાસને પણ છોડવામાં નથી આવ્યેા. યોગી સવાર–સાંજ પોતાના માટે એક કિલ્લાનું નિર્માણ કરે છે જેથી બાહ્ય તથા આંતરિક શત્રુઓથી રક્ષા થઇ શકે.

ધ્યાનના અભ્યાસથી જ મનુષ્યમાં દિવસે જ્ઞાનની ભાવના સતત ચાલુ રહે છે. આ જ સમન્વય યોગ છે.

(ખ) સર્વાંગી વિકાસ

મનુષ્ય વિચારે છે, અનુભવ કરે છે તથા ઇચ્છા સેવે છે. તેણે હૃદય, બુદ્ધિ તથા હાથનો વિકાસ કરવો જોઇએ. ત્રણ યોગોથી ત્રણ દોષ દૂર થાય છે. કર્મયોગથી મલ, ભક્તિયોગથી વિક્ષેપ અને જ્ઞાનયોગથી આવરણ દૂર થાય છે. કોઇ એક યોગને આધાર બનાવો; પછી બીજા યોગોનો સમન્વય કરો. આ જ છે સમન્વય યોગ.

મોક્ષ પ્રિય કહે છે, " હે ગુરુદેવ, તમે ઘણુંખરું યોગ સમન્વયની વાત કરો છો અને તેના ઉપર ખૂબ ભાર દો છો. તમે તેના ખૂબ જ હિમાયતી છો તો હવે, તે યોગ વિશે કંઇક ઉપદેશ આપો."

સ્વામીજી ઉત્તર આપે છે, "સર્વ સાધારણ માટે સમન્વય યોગ અનુકૂળ છે, કારણ કે તે એક અનોખો યોગ છે.

મનુષ્ય વિચારે છે, અનુભવ કરે છે તથા કંઇક ઇચ્છા સેવે છે. તે ત્રણેનો સમન્વય છે–ત્રિપુટી છે. તેનામાં પુષ્કળ ભાવ તથા આવેગ છે. તે તર્ક તેમ જ વિચાર કરે છે. તે સંકલ્પ તેમ જ ઇચ્છા કરે છે માટે તેણે હૃદય, બુદ્ધિ તથા હાથનો વિકાસ કરવો જ જોઇએ. ત્યારે જ તે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકશે. ઘણાખરા સાધકોમાં સંપૂર્ણ વિકાસ નથી થતો પરંતુ બિનસમતોલ વિકાસ થાય છે. આ રથને સુગમતાથી ચલાવવો હોય તો તેનાંઆ ત્રણે પૈડાં સ્વસ્થ હોવાં જોઇએ.

મનના ત્રણ દોષ છે–મલ, વિક્ષેપ તથા આવરણ. મલને નિષ્કામ કર્મયોગથી દૂર કરી શકાય છે. વિક્ષેપને ઉપાસના અથવા ભક્તિથી અને આવરણને વેદાંતશાસ્ત્રોના સ્વાધ્યાય, વિચાર તથા આત્મસાક્ષાત્કારથી દૂર કરી શકાય છે. માટે દરેક વ્યક્તિએ કોઇ એક યોગને આધાર બનાવી બાકી બધા યોગોનો સમન્વય કરવો જોઇએ. આ જ સમન્વય યોગ છે.

હઠયોગના અભ્યાસથી તમને સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે. રાજયોગથી મન સ્થિર થશે. ઉપાસના તથા કર્મ તમારું હૃદય શુદ્ધ કરી તમને વેદાંત માટે યોગ્ય બનાવશે. સંકીર્તનથી તમારું મન આરામ પ્રાપ્ત કરશે અને તમને પ્રેરણા મળશે.

આવો યોગી સર્વાંગી વિકાસ સાધી શકે છે. યોગસમન્વયથી તમે સહેલાઇથી ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો. ગીતા અને ઉપનિષદોમાં પણ આ યોગની પ્રશંસા કરવામાં આવી છે, માટે મોક્ષ પ્રિય, આ યોગ સમન્વયનો અભ્યાસ કરો અને જલદીથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

સર્વ સાધના-સંગ્રહ

૧. ચાર મુખ્ય સાધનાઓની ત્રિપુટિ.

૧. કર્મયોગ

આગળ વધો.	વિકાસ પામો.	ત્યાગ કરો.
સેવા કરો.	દાન આપો.	શુદ્ધ બનો.

૨. ભક્તિયોગ

પ્રેમ કરો.	કીર્તન કરો.	આત્માર્પણ કરો
સ્મરણ કરો.	રુદન કરો.	પૂજા કરો.

રામ રામ રામ.

૩. રાજયોગ

દમન કરો.	વશમાં લાવો.	નિરોધ કરો.

૪, જ્ઞાનયોગ

શ્રવણ કરો.	મનન કરો.	નિદિધ્યાસન કરો.
વિચાર કરો.	અનુસંધાન કરો.	ચિંતન કરો.
નિશ્ચય કરો.	જાણો.	ભાવના કરો.
શોધ કરો.	સમજો.	સાક્ષાત્કાર કરો.

ૐ ૐ ૐ

૨. સ્વર સાધના

મનુષ્યના શરીરમાં કુલ ૭૨૦૦૦ નાડીઓ છે જેમાંથી પ્રાણનો સંચાર થાય છે. તેમાં ચોવીસ નાડીઓ મુખ્ય છે. આ ચોવીસમાં પણ દસ મુખ્ય છે અને દસમાં પણ ત્રણ મુખ્ય છે. આ ત્રણ નાડીઓ છે-(૧) ઇડા અથવા ઇંગળા અથવા ચંદ્ર (૨) પિંગળા અથવા સૂર્ય અને (૩) સુષુમણા.

એક રાત્રિ-દિવસમાં થઇને માણસ ૨૧૬૦૦ વખત શ્વાસોચ્છ્વાસ કરે છે. જો જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ચાલતો હોય તો તે વખતે પિંગળા અથવા સૂર્ય નાડી કામ કરી રહી છે એમ કહેવાય છે અને જો ડાબા નસકોરાથી શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલતો હોય તો ઇડા અથવા ચંદ્ર નાડી ચાલે છે તેમ કહેવાય છે.

પૃથ્વી તત્ત્વનો રંગ પીળો છે, જળ તત્ત્વનો રંગ ઉજળો છે, અગ્નિ તત્ત્વનો રંગ લાલ છે, વાયુ તત્ત્વનો રંગ લીલો અને આકાશ તત્ત્વનો રંગ કાળો છે.

સવારે જો સૂર્ય નાડી ચાલતી હોય તો પહેલાં જમણો પગ જમીન ઉપર મૂકીને પૂર્વ અથવા ઉત્તર દિશા તરફ પ્રયાણ કરવું લાભ દાયક છે. નાડી પ્રમાણે સવારે પથારીમાંથી ઊઠતી વખતે પગ જમીન ઉપર મૂકવો લાભ દાયક છે. જો ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય તો પહેલાં ડાબો પગ જમીન ઉપર મૂકી પશ્ચિમ અથવા દક્ષિણ દિશા તરફ ચાલવું લાભદાયક છે. જો કોઇ માણસ પ્રશ્ન પૂછે તે સમયે સૂર્ય નાડી ચાલતી હોય તથા પ્રશ્ન પૂછનાર નીચે, પાછળ અથવા જમણી બાજુ ઊભો રહીને પ્રશ્ન પૂછતો હોય તો તમને સફળતા જ મળશે. જો ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય અને પ્રશ્ન પૂછનાર ઉપર સામે અથવા ડાબી બાજુ ઊભો રહીને પ્રશ્ન પૂછતો હોય તો પણ સફળતા મળશે.

સવારે ઊઠીને દરરોજ જમણી હથેળી જોવી શુભ છે. નાડી પ્રમાણે હથેળીથી ચેહરાનો સ્પર્શ કરવો લાભદાયક છે. જો સૂર્યનાડી ચાલતી હોય તો જમણી હથેળી મોં ઉપર ફેરવો.

રવિવાર, મંગળવાર તથા શનિવાર આ ત્રણ દિવસ સૂર્યનાડી માટે છે. સોમવાર, બુધવાર, ગુરુવાર તથા શુક્રવાર ચંદ્રનાડી માટે છે. આ દિવસોએ જો તેમને અનુકૂળ નાડી ચાલી રહી હોય તો કોઇ પણ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો સફળતા મળે છે. સુષુમણા નાડીના સમયે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો સફળતા નથી મળતી.

શ્વાસની સાધારણ લંબાઇ ૧૨ આંગળ, જમતી વખતે ૨૦ આંગળ, ફરતી વખતે ૨૪ આંગળ, સૂતી વખતે ૩૦ આંગળ, સંભોગ વખતે ૩૬ આંગળ અને વ્યાયામ કરતી વખતે તેથી પણ વધારે હોય છે.

અઢી ઘડી અથવા એક એક કલાકે ઇડા અને પિંગળા નાડી બદલાય છે. સુષુમણા નાડી ચાલતી હોય ત્યારે ઈશ્વર ઉપર ધ્યાન કરો. કોઇ પણ મહિનામાં શુક્લ પક્ષમાં પહેલાં ત્રણ દિવસ ચંદ્રનાડી ચાલે તો તે લાભદાયક છે. ચોથ, પાંચમ તથા છઠના દિવસે સૂર્ય નાડી શુભ છે. સાતમ, આઠમ અને નોમના દિવસે

ફરી ચંદ્રનાડી લાભદાયક છે. દશમ, અગિયારસ અને બારશે સૂર્યનાડી અને તેરસ, ચૌદશ અને પૂનમના દિવસે ચંદ્રનાડી લાભદાયી છે. કૃષ્ણ પક્ષમાં ઉપર કહેલાથી ઊલટાક્રમમાં નાડીઓ ચાલે તો તે લાભદાયી છે; એટલે કે પહેલા ત્રણ દિવસ સૂર્યનાડી, પછી ત્રણ દિવસ ચંદ્રનાડી વગેરે. ચંદ્રનાડી ચાલતી હોય ત્યારે પવિત્ર કાર્યો કરવાં જોઇએ અને સૂર્યનાડી ચાલતી હોય ત્યારે ભોજન તથા અન્ય સંસારી કામો કરવાં જોઇએ. ઇડા નાડી બધાં અંગોમાં અમૃતનો સંચાર કરે છે.

જ્યારે ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય ત્યારે કોઇ લાંબી મુસાફરીએ કે તીર્થયાત્રા માટે નીકળવું તળાવ કે કૂવો ખોદવાનું મુહૂર્ત કરવું, મંદિરમૂર્તિનું ઉદ્ઘાટન કરવું, દવા લેવી, વિવાહ કરવો નવા ઘરમાં પ્રવેશ કરવો, મિત્ર અથવા માલિકને મળવું ગુરુપૂજા કરવી તથા અધ્યયનની શરૂઆત કરવી હિતકર છે.

સૂર્ય નાડી સમયે વ્યાયામ કરવો. કોઇ ઘર કે નગરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે તથા બહાર જતી વખતે નાડીને અનુકૂળ જમણો કે ડાબો પગ પહેલો મૂકીને ચાલવું.

ષણ્મુખી અથવા યોનિમુદ્રાનો અભ્યાસ કરો. બે કાનને બે અંગૂઠાથી, બે નસકોરાંને બે વચલી આંગળીઓથી, મોંને ટચલી અને તેની પાસેની આંગળીઓથી તથા આંખને તર્જનીથી બંધ કરો પછી હલકો કુંભક પ્રાણાયામ કરો અને બે ભ્રમરની વચ્ચે મનને એકાગ્ર કરો. આ ષણ્મુખી મુદ્રા.

જો વૃત પીળું જોવામાં આવે તો પૃથ્વી તત્ત્વ. ઉજળું જણાય તો જળ તત્ત્વ, જો લાલ જણાય તો અગ્નિ તત્ત્વ, લીલું જણાય તો વાયુ તત્ત્વ અને કાળું જણાય તો આકાશ તત્ત્વ, છે તેમ જાણવું.

સૂર્ય નાડી માટે ૩, ૫, ૭, ૯, વિષમ સંખ્યાઓ છે. ચંદ્ર નાડી માટે ૨, ૪, ૬, ૮, સમસંખ્યાઓ છે. સૂર્ય નાડી સમયે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે અને જો પ્રશ્નના અક્ષર વિષમ હોય તો સારા ફળની આશા રાખી શકાય.

જો પુત્ર-પુત્રીના જન્મ વિષેનો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો ચંદ્રનાડી સમયે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો પુત્રી, સૂર્ય નાડી વખતે પૂછવામાં આવે તો પુત્ર અને સુષુમણા નાડી વખતે પૂછવામાં આવે તો નપુંસક બાળકની પ્રાપ્તિ થાય. પાંચમા દિવસે સ્ત્રીના માસિક શૌચ પછી જો પતિની સૂર્ય નાડી અને પત્નીની ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય તો તે સમયે તેમના સંબંધથી પુત્રની પ્રાપ્તિ થાય. જો નાડીવાળી બાજુએ ઊભા રહીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો પુત્રની પ્રાપ્તિ

થાય. ખાલી નસકેારાંવાળી બાજુએ ઊભા. રહીને પૂછતાં પુત્રીની પ્રાપ્તિ થાય તથા સુષુમણામાં યમજની પ્રાપ્તિ થાય.

(ખ) વિધિ.

શ્વાસેાચ્છ્‌વાસની ગતિ જાણવાથી તથા સ્વર સાધનાના જ્ઞાન તથા અભ્યાસથી ભુત, વર્તમાન તથા ભવિષ્ય ત્રણે કાળનું જ્ઞાન થાય છે. આ વિજ્ઞાન સર્વ રહસ્યેાનું રહસ્ય છે. તે સત્ય અથવા બ્રહ્મનું પ્રકાશક છે તથા જ્ઞાનીઓ માટે શિરેામણિ સમાન છે. જો સાધકમાં શ્રદ્ધા, સંલગ્નતા અને ધીરજ હેાય તેા સહેલાઇથી આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. નાસ્તિકેામાં આ જ્ઞાન આશ્ચર્ય પેદા કરે છે. સ્વરમાં વેદ તથા શાસ્ત્રો સમાએલાં છે. સ્વર પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિમ્બ છે. સ્વરજ્ઞાનથી ચઢિયાતું ગુપ્તજ્ઞાન, સ્વરજ્ઞાનથી અધિક ઉપયેાગી જ્ઞાન-ધન નથી તેા કેાઈ સાંભળવામાં આવ્યું કે નથી કેાઇ જોવામાં આવ્યું. સ્વર-શક્તિથી વિખૂટા પડેલા મિત્રેા ફરી પાછા એક થઇ શકે છે.

શરીરમાં આવેલી નાડીઓનું રૂપ તથા વિસ્તાર વિવિધ પ્રકારના છે. જ્ઞાન-પ્રાપ્તિ માટે સાધકેાને તેમનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હેાવું જોઇએ. નાભિમાં રહેલા કંદમાંથી આ ૭૨૦૦૦ નાડીઓ નીકળી શરીરમાં ફેલાએલી છે. કુંડલિની શક્તિ મૂલાધાર ચક્રમાં સાપની માફક સૂતેલી પડી છે. અહીંથી દસ નાડીઓ ઉપર અને દશ નાડીઓ નીચે જાય છે. તેમાં ઇડા, પિંગળા અને સુષુમણા આ ત્રણ નાડીઓ મુખ્ય છે.

ઇડા મેરુદંડની ડાબી બાજુએ, પિંગળા જમણી બાજુએ અને સુષુમણા મધ્યભાગમાં રહેલી છે. પ્રાણ આ નાડીઓમાં થઇને શરીરના જુદાજુદા ભાગમાં સંચાર પામે છે. ઇડા ડાબી નાસિકામાંથી, પિંગળા જમણી નાસિકામાંથી અને સુષુમણા બંને નાસિકાઓમાં થઇને ચાલે છે. ઇડા ચંદ્રનાડી છે અને પિંગળા સૂર્ય નાડી છે. જીવ સદા સેાહમ્‌નેા જપ કરતેા હેાય છે. સાવધાની પૂર્વક શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરેા. શ્વાસ લેતી વખતે 'સેા' એવેા અવાજ થાય છે અને ઉચ્છ્‌વાસ વખતે 'હમ્‌' એવેા અવાજ થાય છે. ઇડા તથા પિંગળાની ગતિને સાવધાનીપૂર્વક તપાસેા. પ્રાણ તથા મનને શાંત રાખેા. જે લેાકેા સૂર્ય તથા ચંદ્રને યેાગ્યક્રમમાં રાખે છે તેઓને માટે ભૂતકાળ તથા ભવિષ્યકાળ હસ્તામલક જેવાં છે.

ઇડામાં શ્વાસ અમૃતરૂપે છે. તે જગતનેા પેાષક છે. જગતની ઉત્પત્તિ દક્ષિણમાં થાય છે. મધ્યમાં સુષુમણા ચાલે છે, ચંદ્રનાડી સમયે શાંતિપૂર્ણ કામેા કરેા. સૂર્યનાડી સમયે કઠેાર કાર્યો કરેા. સુષુમણા નાડી સમયે સિદ્ધિપ્રાપ્તિ, યેાગ તથા મેાક્ષ માટે સાધના કરેા.

ચંદ્ર તથા સૂર્ય વચ્ચે પાંચ ઘડી અથવા બે કલાકનું અંતર રહે છે. દિવસની સાઠ ઘડી સુધી તે ક્રમ પ્રમાણે ચાલ્યા કરે છે. એક એક ઘડીના ક્રમથી પાંચ તત્ત્વેા ચાલે છે.

સુદ એકમથી શરૂ થાય છે. ક્રમ બદલવાથી પરિણામમાં પણ ફેર પડે છે. શુક્લ પક્ષમાં ચંદ્ર શક્તિમાન હોય છે, જ્યારે કૃષ્ણપક્ષમાં સૂર્ય શક્તિમાન હોય છે. જો સૂર્યોદય સમયે શ્વાસ ઇડાથી ચાલતો હોય તો, આખો દિવસ આ પ્રમાણે ચાલે અને સૂર્યાસ્ત સમયે પિંગળાથી ચાલતો હોય તો માણસ ખૂબ લાભ પ્રાપ્ત કરે છે.

સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી શ્વાસ આખો દિવસ ઇડાથી ચાલવા દો અને સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધી આખી રાત શ્વાસ પિંગળાથી ચાલવા દો. આ જ સ્વર સાધના છે.

જે આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરે છે તે મહાન યોગી છે. તેનો અભ્યાસ કરો. આળસ દૂર કરો. નકામી વાતોમાં સમય ન બગાડો. કંઇક લાભદાયક કામ કરો. કંઇક વ્યવહારિક કામ કરો. ખોટા સ્વરથી અનેક પ્રકારની બીમારીઓ પેદા થાય છે. ઉપર કહેલી સ્વરસાધનાથી સુંદર સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. નિ:શંક તેનાથી આશ્ચર્યજનક પરિણામો અને લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્વર પરિવર્તન કેવી રીતે થઈ શકે ?

ઇડામાંથી પિંગળામાં સ્વરને બદલવા માટે નીચે પ્રમાણે અભ્યાસ આપવામાં આવે છે. તેમાંથી, તમને અનુકૂળ હોય તે કોઇપણ એક રીત અખત્યાર કરી શકો છો, પિંગળાથી શ્વાસને ઇડામાં બદલવા માટે તે જ અભ્યાસ ઊલટા ક્રમમાં કરવો–[1]

(૧) ડાબા નસકોરાને પાતળા કપડા અથવા રૂથી થોડો સમય બંધ કરો.

(૨) દશ મિનિટ ડાબે પડખે સૂઇ જાઓ.

(૩) સીધા બેસો. ડાબો ઘુંટણ ઊંચો કરો. ડાબી એડીને ડાબા ખભા પાસે લઈ જાઓ અને ડાબા બગલને ઘુંટણ વડે દબાવો. થોડી વારમાં પિંગળા નાડી ચાલવા લાગશે.

(૪) બંને એડીઓને જમણા ખભા તરફ અને જમણી એડીને ડાબી એડી ઉપર રાખો. ડાબી હથેળીને એક ફૂટ દૂર જમીન ઉપર ટેકવો પછી શરીરનો ભાર ડાબા હાથ ઉપર આવવા દો. માથું પણ ડાબી બાજુ ફેરવી લો. જમણા હાથે ડાબા હાથની કોણી પકડો. આ પ્રભાવશાળી રીત છે.

(૫) નૌલી–ક્રિયાથી પણ સ્વર–પરિવર્તન કરી શકાય છે.

(૬) એક યોગ–દંડ (આશરે બે ફૂટ લાંબો) લઇ તેના વાળેલા છેાડને ડાબે પડખે રાખી તેના ઉપર ભાર દઇ ડાબી બાજુ ઝુકો.

(૭) ખેચરી મુદ્રાથી તત્કાલ સ્વર પરિવર્તન થઇ શકે છે. યોગી જીભને અંદરની બાજુ વાળીને જીભની અણીથી નાસિકાના છિદ્રને બંધ કરી દે છે.

આ ઉપર કહેલી રીતોમાંથી કોઇ એક અનુકૂળ વિધિ પ્રમાણે સ્વર પરિવર્તન કરી શકાય છે.

૩. લય યોગ સાધના.

(ક) સાધનાની રીત.

લયયોગમાં ધારણા ખૂબ જ જરૂરી છે. કોઇ આંતરિક ચક્ર અથવા બાહ્ય વસ્તુ અથવા અનહદ નાદ અથવા કોઇ સૂક્ષ્મ વિચાર ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાથી અને સમસ્ત વિષયો તથા જગત તરફથી મનને વિમુખ કરી દેવાથી ધારણા (ઊંડી) થાય છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસો. અંગૂઠાવડે કાન બંધ કરી યોનિમુદ્રાનો અભ્યાસ કરો. ડાબા કાનના આંતરિક અવાજનું શ્રવણ કરો. જે અવાજ સાંભળશો તે તમને બીજા બધા અવાજ પ્રત્યે બહેરા બનાવી દેશે. બધી જ અડચણો ઉપર વિજય મેળવીને તમે લયયોગના અભ્યાસથી પંદરમા દિવસે તુરીયાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરશો આ અભ્યાસની શરૂઆતમાં તમે ખૂબ જોરદાર અવાજ સાભળશો. તે ધીરે ધીરે સૂરીલો (સૂરમય) બનતો જશે અને યોગ્ય અભ્યાસ વ્રછી તે સૂક્ષ્મ થતો જશે. તમારે વધુને વધુ સૂક્ષ્મ ધ્વનિનું અનુસંધાન કરવું પડશે. તમે સૂક્ષ્મ ધ્વનિમાંથી સ્થૂળ ધ્વનિમાં અને સ્થૂળ ધ્વનિમાંથી સૂક્ષ્મ ધ્વનિમાં તમારી ધારણા બદલી શકો છો; પરંતુ તમારા મનને કોઇ બીજી વસ્તુ તરફ ન ભાગવા દો.

સૌ પ્રથમ મન કોઇ એક નાદ ઉપર એકાગ્ર થઇ જાય છે પછી ધીરે ધીરે તેમાં વિલીન થઇ જાય છે. બાહ્ય અવાજથી વિરત થઇને મન એ એક નાદ ઉપર દૂધમાં પાણી જેમ તન્મય થઇ જાય છે. પછી જલ્દીથી તે ચિદાકાશમાં વિલીન થવા લાગે છે. બધા જ વિષયોથી પર થઇને પોતાના આવેગોનું દમન કરી સતત અભ્યાસ દ્વારા તમારે નાદનું અનુસંધાન કરવું જોઇએ જેથી મનોનાશ થાય. બધા જ વિચારોનો ત્યાગ કરી બધાં કર્મોથી પર થઇ, તમારે સદા નાદ ઉપર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ; તેથી તમારું ચિત્ત તેમાં વિલીન થઇ જશે. જેવી રીતે મધમાખી મધપાન કરતી વખતે તેની સુગંધની દરકાર નથી કરતી, તેવી રીતે જ્યારે ચિત્ત પણ સતત નાદમાં નિરત થાય છે ત્યારે વિષમ પદાર્થોની કામના નથી કરતું કારણ કે નાદની મધુર ગંધમાં જ બદ્ધ રહે છે અને પોતાની ચંચળતાનો ત્યાગ કરી દે છે. ચિત્તરૂપી નાગ નાદનું શ્રવણ કરતાં કરતાં છેવટે નાદમાં જ પૂર્ણતઃ વિલીન થઇ જાય છે. ચિત્ત અન્ય સર્વે પદાર્થો પ્રત્યે અચેતન થઇને નાદ પર જ રમણ કરે છે. નાદ ધારદાર અંકુશનું કામ કરે છે જેથી ચિત્તરૂપી મદમત્ત ગજ વશમાં આવી જાય છે. તે ચિત્તરૂપી હરણને ફસાવવાનું કામ કરે છે. તે ચિત્તરૂપી સમુદ્રતરંગોને માટે કિનારાનું કામ કરે છે.

પ્રણવથી ઉદ્‌ભૂત નાદ પ્રકાશમય હોય છે. મન તેમાં વિલીન થઇ જાય છે. આ જ વિષ્ણુનું પરમપદ છે. જ્યાંસુધી નાદ હોય છે ત્યાં સુધી મનનું અસ્તિત્વ રહે છે; પરંતુ નાદની પરિસમાપ્તિ થઇ જતાં તુરીયાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. તે નાદ બ્રહ્મમાં જ વિલીન થઇ જાય છે. નિઃશબ્દ અવસ્થા જ પરમ પદ છે. નાદ ઉપર સતત ધ્યાન દ્વારા આ પ્રાણયુક્ત મન જેમાં કર્માશય છે, બ્રહ્મમાં જ વિલીન થઇ જાય છે. તેમાં કોઇ સંદેહ નથી. બધી અવસ્થાઓ તથા વૃત્તિઓથી મુક્ત થઇ જતાં શરીર મૃતવત્ પ્રતીત થઇ જશે, અથવા કાષ્ટવત્–શીતોષ્ણ, સુખ–દુઃખથી વિમુક્ત, જ્યારે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ નિર્વિકલ્પ અવસ્થામાં સ્થિત થઇ જાય છે ત્યારે પ્રાણ અનાયાસે જ સ્થિર થઇ જાય છે તથા જ્યારે ચિત્ત બીજા કોઇ આધાર વિના સ્થિર થઇ જાય છે ત્યારે તમે બ્રહ્મમય બની જાઓ છો. જ્યારે મન વિનષ્ટ થઇ જાય છે, જ્યારે પાપ તથા પુણ્ય વિદગ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે તમે વિશુદ્ધ, નિત્ય, નિષ્કલંક બ્રહ્મના રૂપમાં પ્રકાશિત થાઓ છો, તમે મુક્ત બની જાઓ છો.

(ખ) લયયોગ સાધનામાં અનુભવ

પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસો. અંગૂઠાથી કાન બંધ કરો. આ ષણ્મુખી મુદ્રા અથવા વૈષ્ણવી મુદ્રા અથવા યોનિ મુદ્રા છે. પછી ધ્યાનપૂર્વક અનહદ નાદ સાંભળો અવાર નવાર તમે ડાબા કાનથી પણ પણ અવાજ સાંભળી શકો છો. કેવળ જમણા કાનથી જ સાંભળવાનો અભ્યાસ કરો. જુઓ કે તમે જમણા કાનથી પણ કેવો સ્પષ્ટ અવાજ સાંભળી શકો છો ? કારણ સૂર્ય નાડી એ બાજુએ ત્યાં છે. પિંગળા નાકની જમણી બાજુએ આવેલી છે. અનહદ નાદને ૐકાર ધ્વનિ કહે છે. જે પ્રાણનાં સ્પંદનોને કારણે છે.

શ્વાસની સાથે સોહમ્‌નો (અજપા જપ) જપ કરો. એક–બે માસ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો. તમે સ્પષ્ટ રીતે દસ અનહદ ધ્વનિ સાંભળી શકો છો તથા આત્મ સંગીત માણી શકો છો. બધા જ સંસારી વિચારોનો તમે ત્યાગ કરો. મનનાં બધાં જ વેરવિખેર કિરણોને એકઠાં કરીને આ અનહદ ધ્વનિ ઉપર કેન્દ્રિત કરો. યમ અથવા સદાચારનો અભ્યાસ કરો.

દસ પ્રકારના નાદ અથવા અનહદ સંભળાય છે. પહેલો છે ચીની, બીજો છે ચીની–ચીની ત્રીજો છે ઘંટા–ધ્વનિ જેવો, ચોથો શંખ ધ્વનિ જેવો છે, પાંચમો તંત્રી જેવો, છઠ્ઠો તાલ જેવો, સાતમો બંસરી જેવો, આઠમો ભેરી જેવો, નવમો મૃદંગ જેવો અને દસમો ઘનઘોષના જેવો છે.

નાદની નિસરણીનાં ઉપરના પગથિયે પગ મૂકતાં પહેલાં તમારે અંતરાત્માની વાણી સાત પ્રકારે સાંભળવી જોઇએ. પહેલી વાણી છે બુલબુલનો સૂરીલો અવાજ–તે એવો કે જે

વખતે તે પોતાના જોડામાંથી વિખૂટું પડે છે. બીજો અવાજ ધ્યાનીઓના રૂપેરી તાલનો અવાજ જે ઝગમગતા તારાઓને ચમકાવે છે. ત્રીજો અવાજ છે બંદીવાન સામુદ્રિક વૈતાળની ફરિયાદના સંગીતના જેવો અને તેની પછી છે વીણાનો ઝંકાર. પાંચમો અવાજ બંસરીના જેવો છે, જે તમારા કાનમાં ગુંજી ઊઠે છે. તે પછી તે મૃદંગના અવાજમાં પરિણમે છે અને છેલ્લો અવાજ છે આકાશમાં મેઘગર્જનાના જેવો. આ સાતમો અવાજ બધા અવાજોને આત્મસાત કરી લે છે. તે તેમાં વિલીન થઈ જાય છે અને ફરી પાછા સંભળાતા નથી.

સાતમા અવાજમાં તમે ગુપ્ત વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો છો. તે પછી તમે પરા વાણીનું શ્રવણ કરશો તથા દિવ્ય ચક્ષુનો વિકાસ કરશો. છેવટે તમે પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરશો.

અવાજ મનને ફસાવી શકે છે. મન ધ્વનિ સાથે, દૂધમાં પાણીની જેમ એક થઇ જાય છે. તે બ્રહ્મમાં વિલીન થઇ જાય છે.

હૃદય શુદ્ધિ વિના તમે લયયોગમાં જરાપણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ. તમારે સર્વ પ્રથમ કર્મયોગ, કીર્તન, જપ, ધ્યાન તથા દિવ્ય ગુણોની પ્રાપ્તિ કરવી પડશે-તથા દુર્ગુણો દૂર કરીને હૃદયને શુદ્ધ બનાવવું પડશે. તમારે સાધનચતુષ્ટયથી યુક્ત થવું પડશે. આટલું કર્યા પછી જ લયયોગનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ત્યારે જ તમે નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વના દિવ્ય ધામની પ્રાપ્તિ કરી શકો છો.

૪. પ્રણવ સાધના

ભવસાગરમાં ડૂબતા માણસો માટે પ્રણવ એક નૌકા સમાન છે. ઘણા આ નૌકાને આધારે ભવસાગર પાર કરી ગયા છે. તમે પણ જો ૐ ઉપર સતત ધ્યાન ધરો તો આ સંસાર સાગરને તરી જશો.

અમર, સર્વવ્યાપક પરમાત્માનું એક માત્ર પ્રતીક ૐ જ છે. બધા જ વિષય વિચારોનો ત્યાગ કરી ૐનું ચિંતન કરો. બધા જ સંસારી વિચારો બંધ કરી દો-તે તો અનેકવાર આવશે, પરંતુ તમારે તો શુદ્ધ આત્માનો જ વારંવાર વિચાર કરવો જોઇએ. ૐની સાથે શુદ્ધતા, પૂર્ણતા, મુક્તિ, જ્ઞાન, અમૃતત્વ, નિત્યતા, અસીમતા વગેરેના વિચારોને સંયોજિત કરો અને ૐ નો માનસિક જપ કરો.

હંમેશાં નીચે લખેલા વિચારો ઉપર ધ્યાન ધરો અને એમના માનસિક જપ કરો-

હું છું જ્યોતિનો સર્વવ્યાપક સાગર ૐ ૐ ૐ હું છું જ્યોતિઓનો જ્યોતિ ૐ ૐ ૐ

હું છું સૂર્યોનો સૂર્ય	ૐ ૐ ૐ	હું છું અસીમ	ૐ ૐ ૐ
હું છું શુદ્ધ ચૈતન્ય	ૐ ૐ ૐ	હું છું સર્વવ્યાપક અમર્યાદ જ્યોતિ	ૐ ૐ ૐ
હું છું વ્યાપક પરિપૂર્ણ	ૐ ૐ ૐ	હું છું જ્યોતિર્મય બ્રહ્મ	ૐ ૐ ૐ
હું છું સર્વ વ્યાપક, સર્વજ્ઞ	ૐ ૐ ૐ	હું છું સુખમય શુદ્ધ સ્વરૂપ	ૐ ૐ ૐ
હું છું પૂર્ણ મહિમા, પૂર્ણ આનંદ	ૐ ૐ ૐ	હું છું પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય, પૂર્ણશાંતિ	ૐ ૐ ૐ

હે વીર સાધક! અદ્વૈતના આ પરમ મહાવાક્યને યાદ રાખો, 'तत्त्वमसि' તું તે જ છે. આવો અનુભવ કરો. એવું જાણો સર્વ સુખમય આત્માની સાથે તમારો તાદાત્મ્ય સંબંધ સાધો, હમણાં, આ જ ક્ષણે.

ૐ નો જપ બ્રહ્મની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરીને કરવો જોઇએ. જ્યારે તમે ૐ નો જપ અથવા ધ્યાન અથવા વિચાર કરો તો પંચકોશોનું નિરાકરણ કરી આત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો.

ૐ ને સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ અથવા આત્માનું પ્રતીક સમજો. તે જ અર્થ છે. ધ્યાન ધરતી વખતે એવી ભાવના સેવો કે હું શુદ્ધ સ્વરૂપ, જ્યોતિ સ્વરૂપ તથા સર્વવ્યાપક સત્તા છું. હંમેશાં આત્મા ઉપર ધ્યાન કરો. વિચાર કરો કે હું મન તથા શરીરથી સંપૂર્ણ રીતે અલગ છું. અનુભવ કરો કે હું સચ્ચિદાનંદ આત્મા છું, હું સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય છું. આ વેદાંતી ધ્યાન છે.

ભાવના તથા અર્થપૂર્વક ૐ ઉપર ધ્યાન કરવાથી બ્રહ્મજ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ જ જ્ઞાનયોગ છે. अ, उ અને म તથા અર્ધમાત્રા ઉપરાંત ૐનાં ચાર બીજાં અંગો છે–બિન્દુ, બીજ, શક્તિ તથા શાંતિ. ધ્યાનમાં ભાવના દ્વારા આ ચારનો અનુભવ કરો. ૐના લય ચિંતનથી અદ્વૈત નિષ્ઠા અથવા નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(क) વિશ્વ વિરાટમાં લય પામે છે; વિરાટ 'अ'માં લીન થાય છે.

(ख) તેજ હિરણ્યગર્ભમાં લય પામે છે; હિરણ્યગર્ભ उમાં લીન થાય છે.

(ग) પ્રજ્ઞા ઈશ્વરમાં લય પામે છે; ઈશ્વર मમાં લીન થાય છે.

તુરીયા (અથવા ચતુર્થ) બંનેમાં સમાન છે–જીવ તથા ઈશ્વર. अ માત્રા કૂટસ્થમાં લય થાય છે. જીવ અને બ્રહ્મમાં એકતા સધાય છે. આ રીતે તમારે પ્રણવની સાધનાથી પરમાત્માની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરવો જોઇએ.

તમે બધા અદ્વૈત બ્રહ્મમાં નિવાસ કરી અમૃતરસનું પાન કરો. જાગ્રત, સ્વપ્ન તથા સુષુપ્તિ અવસ્થાઓના અનુભવોનું વિશ્લેષણ કરી તમે બધા તુરીયાવસ્થા પ્રાપ્ત કરો. તમે બધા ૐકાર અથવા પ્રણવ તથા 'અ' માત્રાનું યોગ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. અ, ઉ અને મને પાર કરી તમે નિઃશબ્દ ૐમાં પ્રવેશ કરો. તમે બધા ૐ ઉપર ધ્યાન કરો તથા અંતિમ, સત્ય-લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરો. તે તમને ૐનું પથપ્રદર્શન કરો. આ ૐ તમારું કેન્દ્ર, લક્ષ્ય તથા આદર્શ હો.

૫. સોહમ્ સાધના

સોહમ્‌નો અર્થ છે હું તે છું અથવા હું બ્રહ્મ છું. સઃનો અર્થ છે તે અને અહમ્‌નો અર્થ છે હું. આ સૌથી મોટો મંત્ર છે. આ એક અભેદ બોધ વાક્ય છે જેનો અર્થ છે જીવ તથા બ્રહ્મની એકતા.

સોહમ્ વાસ્તવમાં તો ૐ જ છે. સ અને હ વ્યંજનોનો નિષેધ કરો તો તમને ૐની પ્રાપ્તિ થશે સોહમ્ ૐનું જ રૂપાંતર છે. સોહમ્ ઉપર ધ્યાનનો અર્થ છે ૐ ઉપરનું ધ્યાન. સોહમ્ સાધના કરતાં પહેલાં નેતિ નેતિનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. શરીર તથા અન્ય કોષોનો તમારે નિષેધ કરવો જોઇએ. नाहमिदं शरीरम् । अहम् एतत् न ॥ હું શરીર, મન અથવા પ્રાણ નથી, હું તે જ છું. તે હું છુ. સોહમ્, સોહમ્,

જીવ ચોવીસ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ વખત આ મંત્રનો અજાણે જ જપ કરતો હોય છે. ઊંઘમાં પણ સોહમ્‌નો જપ ચાલુ જ હોય છે. શ્વાસનું સાવધાની પૂર્વક નિરીક્ષણ કરવાથી આ સમજી શકાશે. શ્વાસ લેતી વખતે 'સો' એવો અવાજ થાય છે અને ઉચ્છ્વાસ વખતે 'હમ્' એવો અવાજ થાય છે. આ જ છે અજપા મંત્ર.

આ મંત્રનો માનસિક જપ કરો. પૂરા હૃદયથી એવું અનુભવો કે હું સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, સુખપૂર્ણ બ્રહ્મ અથવા આત્મા છું. યંત્રવત્ જપથી તમને ખાસ ફાયદો નહિ થાય. અનુભૂતિ દ્વારા જ વધુને વધુ લાભની અપેક્ષા રાખી શકાય છે. જો બુદ્ધિ એવી ભાવના કરવા પ્રયત્ન કરે કે હું બ્રહ્મ છું, હું સર્વશક્તિમાન છું પરંતુ ચિત્ત એવો અનુભવ કરે કે હું અમુક વ્યક્તિ છું, હું દુર્બળ છું, હું નિઃસહાય છું તો સાક્ષાત્કાર સંભવ નથી. તમારે બધા ખરાબ સંસ્કાર, ખોટી કલ્પનાઓ, દુર્બળતા, અંધવિશ્વાસ તથા ભયનો નાશ કરવો જોઇએ. તમારે અવિદ્યાનો પણ નાશ કરવો જોઇએ. મને જ મનુષ્યને દેહાધ્યાસ દ્વારા આ બંધનમાં નાખ્યો છે. અવિદ્યાનું આવરણ ભેદી નાખો. પંચકોષોને ભેદી નાખો. અવિદ્યાના પડદાને ઉઠાવી લો.

'સોહમ્ સાધનાની શક્તિથી તમારા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત થઇ જાઓ. નિશ્ચય કરો, 'હું બ્રહ્મ છું' ઘોષણા કરો, 'તે તું છે.'

ગાઓ :–

હું શરીર અને મનથી પર છું, હું છું અંતરાત્મા સોહમ્
હું છું ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી, પરમ અસ્તિત્વ સોહમ્
હું છું ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી, પરમ ચૈતન્ય સોહમ્
હું છું ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી, પરમ આનંદ સોહમ્

સોહમ્ સોહમ્ શિવોહમ્ સોહમ્, સોહમ્ સોહમ્ શિવોહમ્ સોહમ

આ શરીર હું નથી, નથી શરીર મારું
આ પ્રાણ હું નથી, નથી પ્રાણ મારા
આ મન હું નથી, નથી મન મારું
આ બુદ્ધિ હું નથી, નથી બુદ્ધિ મારી
હું છું, તે જ હું છું. હું છું તે જ હું છું.
હું છું તે જ, હું છું તે જ, હું છું તે જ,

સોહમ્ સોહમ્ શિવાહમ સોહમ્ સોહમ્ સોહમ્ શિવોહમ્ સોહમ

નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, સચ્ચિદાનંદ હું.
ચિદાનંદ, ચિદાનંદ, ચિદાનંદ હું.
હર હાલમાં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું,
નિર્બંધ ને નિર્દ્વંદ્વ ચિદ્ઘનાનંદ હું.

સ્વયં પ્રકાશ હું, શાંતિ સ્વરૂપ હું.
ન [કર્તા ન ભોક્તા, અસંગ સાક્ષી,
પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ હું,
તત્ત્વમસિ, અયમાત્મા બ્રહ્મ, સત્ય જ્ઞાન અનંત બ્રહ્મ,
એક માત્ર અદ્વિતીય, સર્વ ખરે બ્રહ્મ,
ૐ ૐ ૐ ૐ, ૐ ૐ ૐ ૐ,
ૐ ૐ ૐ ૐ ૐ ૐ ૐ;

શરીર ભાવનાનું નિરાકરણ કરી બ્રહ્મભાવના દ્વારા તમારા સાચા સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરો. સદા સોહમ્‌નો માનસિક જપ કરો. સચ્ચિદાનંદ અદ્વૈત બ્રહ્મનું ધ્યાન ધરો. બોલતાં, ચાલતાં, ખાતાં, પીતાં, બેસતાં, ઊઠતાં મૌન સોહમ્‌નું ઉચ્ચારણ કરો તથા શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો. ધારણા માટે આ બહુ જ સુગમ વિધિ છે. સોહમ્ ભાવ તમારો સ્વભાવ બની જવો જોઇએ.

સોહમ્ સાધના આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધેલાઓ માટે જ યોગ્ય છે; ખાસ કરીને જે લોકો અદ્વૈત વેદાંતના સાધકો છે તેમને માટે તે વધુ યોગ્ય છે. છતાં પણ મનુષ્યે પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાંથી પસાર થવું જોઇએ. તેણે યોગની નિસરણી ઉપર એક પછી એક પગથિયું ચઢવું જોઇએ. જ્યાં સુધી હૃદય શુદ્ધ નહિ હોય, જ્યાં સુધી મનનો મળ દૂર નહિ થયો હોય, જ્યાં સુધી કર્તાપણાનું અભિમાન અને અહંકાર પૂરેપૂરા નિર્મૂળ નહિ થયા હોય, ત્યાં સુધી મનુષ્ય સોહમ્ સાધનાના માર્ગે વિશેષ ઉન્નતિ નહિ કરી શકે.

૬. વિચાર સાધના

ઘણું ખરું આપણે મૂળ વસ્તુને મૂકીને તેના પડછાયાની પાછળ દોડીએ છીએ આધ્યાત્મિક દષ્ટિએ તો આ સિદ્ધાંત જ બંધનનું કારણ છે. ઇશ્વરની શોધ કરવાને બદલે મનુષ્ય તેની છાયારૂપ આ જગતની પાછળ પડ્યો છે. આ જ છે બધાં દુઃખોનું કારણ.

'ઇશ્વર' શબ્દથી પણ ઘણુંખરું આપણે 'છાયા' વિષે જ જાણીએ છીએ, તે વસ્તુ વિષે નહિ. આ અસત્ય છાયા પાછળ આપણે એટલા બધા મગ્ન બની જઇએ છીએ કે વૃક્ષની ચેતના ભુલાઇ જાય છે અને અરણ્યની સુંદરતા તિરોહિત થઇ જાય છે.

સદ્‌ગ્રંથોના અધ્યયન સંબંધી વિષયમાં પણ આ જ વાત છે. પયગંબરો તથા સુધારકોને જનતાની ખોટી ધારણાઓમાં સુધારો કરવા માટે વારંવાર ખૂબ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. સદ્‌-ગ્રંથોનું તત્ત્વ ઘણીવાર ખોટી ધારણાઓથી વારંવાર ઢંકાઇ જાય છે. જગતના મોટા ભાગના ધર્મોની ઉત્પત્તિ આ જ પ્રકારના સુધારાનું પરિણામ છે. બધાનું મૂળ એક જ ધર્મ છે. કાલાન્તરે ભ્રમને કારણે લોકોએ તેને મતમતાંતરોથી જુદા જુદા સંપ્રદાયોમાં બદલી નાખ્યો. તે વિરોધી ટોળીઓમાં વહેંચાઇ જાય છે દરેક ધર્મ પોતાને જ સાચા ધર્મનો અનુયાયી બતાવે છે. ત્યારે એક નક્ષત્રની–સુધારાની જરૂર પડે છે જે જ્ઞાન સાગરમાં ડૂબકી લગાવી સત્યના મોતીને બહાર લાવે છે. કેટલાક તેને અનુસરે છે જ્યારે બીજા પોતાના જ તાનમાં મસ્ત રહી ઊંધો જ રાગ છેડતા હોય છે. નવો દ્રષ્ટા પોતાના અનુયાયીઓનું જૂથ એકઠું કરે છે જે તેના ઉપદેશોનો પ્રચાર કરે છે અને તેઓ નવાધર્મની સ્થાપના કરી બેસે છે. આ જ લીલા યુગ યુગાંતરોથી ચાલી આવી છે.

ધર્મગ્રંથોના ઉપદેશ ઉપરાંત બધા ધર્મોમાં તેમના પયગંબરોના ઉપદેશો છે. તે બધા ઉપદેશો કહેવતોનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ કહેવતોમાં જે આધ્યાત્મિકતા છે, તેમનો અર્થ ગૂઢ છે તથા તે ધર્મગ્રંથનાં વાક્યોની માફક જ ગંભીર છે. તેથી ભાવિ સંતતિ તેનો ઊલટો અર્થ ઘટાવે છે. સ્વર્ગીય સંગીતની તાન છેડવાના પ્રયત્નમાં ઘણા નિરર્થક રાગ પણ આલાપવા લાગે છે.

તામિલ સાહિત્યમાંથી કેટલાંક ઉદાહરણો જોઇએ. એક સુંદર કહેવત છે, "જ્યારે કૂતરાને જુઓ છો ત્યારે પથ્થર નથી અને જ્યારે પથ્થરને જુઓ છો ત્યારે કૂતરું નથી.' આ કહેવત હવે સસ્તી બની ગઇ છે. લોકો તેનો શાબ્દિક અર્થ જ સમજે છે. કોઇ માણસ ગામને રસ્તે જઇ રહ્યો છે ત્યારે ઘણા કૂતરા તેની પાસે આવી પહોંચે છે. તે વિચારે છે- દુઃખની વાત છે કે આટલાં બધાં કૂતરાં છે પણ પથ્થર નથી નહિ તો હમણાં કૂતરાંને પણ સ્વાદ ચખાડત." તે જ વ્યક્તિ તીર્થ યાત્રા માટે નીકળે છે. ગંગા કિનારે ઘણા પથરા જુએ છે ત્યારે વિચારે છે, 'અહીં આટલા બધા પથરા છે પરંતુ કૂતરાં નથી કે તેમને આનાથી મારી શકાય.' આ કહેવતનો આવો ખોટો અર્થ ઘટાવવામાં-આવે છે. કેટલાક વિચારશીલ પુરુષો એવો અર્થ ઘટાવે છે જ્યાં ધનની અધિક આવશ્યકતા છે ત્યાં ધનનો અભાવ છે. જ્યાં જરૂર નથી ત્યાં ધનની અધિકતા છે. ભાગ્યે જ કોઇ આ કહેવતનો ગૂઢાર્થ સમજી શકતા હશે.

આ કહેવતના ગૂઢાર્થને સમજતાં પહેલાં આપણે ઇશ્વિર તથા જગત વિષે થોડો વિચાર કરીએ. "બ્રહ્મ સત્ય, જગત્ મિથ્યા, જીવો બ્રહ્મૈવ નાપર" આ જગત મિથ્યા છે તેનું અસ્તિત્વ જ નથી. ઋષિઓએ આવી ઘોષણા કરી. આપણે આ જગતને દોરડામાં સર્પ, મૃગતૃષ્ણામાં જળ કે છીપમાં ચાંદીની જેમ જોઇએ છીએ. માણસ પોતાના કાર્યાલયમાંથી થાક્યોપાક્યો પાછો આવે છે અને દરવાજામાં પેસતાં જ તેને લાગે છે કે પગ નીચે કોઇ સાપ આવી ગયો હોય. અંધકારને કારણે તે એ વસ્તુની તપાસ નથી કરી શકતો. આવી સ્થિતિમાં વિચારશક્તિ પણ કામ નથી આપતી. તેનુ માથું ભમવા લાગે છે અને તે ભયભીત થઇ જાય છે અને ચક્કર ખાઇને જમીન ઉપર પડી જાય છે. લોકો પણ આજુબાજુમાંથી એકઠા થઇ જાય છે અને બૂમાબૂમ કરી મૂકે છે કે આને સાપ કરડયો છે. તેના ખાટલાની ચારેબાજુ લોકોની ભીડ જામી જાય છે. રોકકળ, બૂમાબૂમ, મંત્રમંત્રાદિ વગેરે શરૂ થઇ જાય છે. એટલામાં એક બુદ્ધિશાળી માણસ આવે છે. તે કહે છે, "જવાદો, જરા રોગીને જોઉં તો ખરો." તે શાંતિપૂર્વક રોગીની તપાસ કરે છે અને પછી પોતાની સફેદ દાઢી ઉપર હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં પૂછે કે ભાઇ સાપે તમને કયાં દંશ દીધો છે? ત્યારે પેલા ભાઇ ધીરેથી જવાબ આપે છે કે દરવાજા પાસે. હાથમાં બત્તી લઇ તે વૃદ્ધ પુરુષ જોવા જાય છે. સાપ તો સ્થિર રહેવાવાળો નથી. તે વૃદ્ધ તે સ્થાન ઉપર તેમના કહ્યા મુજબનો સાપ જુએ છે.

અરે, બત્તીના પ્રકાશમાં તે ફૂલની માળા જેવો બની ગયો! વિજયી મુખમુદ્રાથી તે માણસ તે માળા હાથમાં લઇને પેલા મરણાસન્ન ભાઇ પાસે આવે છે અને પૂછે છે કે ભાઇ, શું આ જ સાપ તમને કરડયો છે ને? આમાં ઝેર તો છે જ નહિ. ઊઠો, કપડાં બદલો. બસ, આટલું સાંભળતાં જ પેલા ભાઇ તો સ્ફૂર્તિથી ઊભા થઇ જાય છે, તેમનું દુઃખ અને ભય બંને દૂર થઇ જાય છે અને તેઓ તેમના રક્ષક વૃદ્ધને પગે પડી, ભેટી પડે છે. લોકો પણ અંદર અંદર વાતો કરતા વિખેરાઇ જાય છે.

આ જ રીત છે આ જગતની પણ, તે બ્રહ્મ ઉપર અધ્યાસ છે. તે જેવું દેખાય છે તેવું તે નથી. જ્યાં સુધી તમે અંધારામાં તેને જોશો ત્યાં સુધી તે સાપ જેવું દેખાશે પરંતુ જ્ઞાનનો દીવો પ્રકટાવી જોશો તો દોરડાની જેમ, જગત અદૃશ્ય થઇ જતાં સાર તત્ત્વ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થશે. ઘણા ખરા સંત પુરુષોએ પ્રેરણાત્મક કાવ્યો રચ્યાં છે અને તેમાં આ વિચારને વણી લીધો છે. જે ઇશ્વરને જુએ છે તે પંચ મહાભૂતોથી બનેલા જગતને નથી જોતો. જે તત્ત્વોના ખેલમાં નિમગ્ન રહે છે તે ઇશ્વરનાં દર્શન નથી કરતો.

ઉપરોક્ત કહેવતનો વાસ્તવિક અર્થ સમજવા માટે જે પ્રસંગમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થઇ છે તે પ્રસંગને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ તો જ આપણે તેના તાત્પર્યને સમજી શકીશું

એક શિલ્પી કોઇ જૂના મંદિરની પ્રદક્ષિણા કરે છે અને તેનાં ચિત્રોની કારીગરીમાં તેનું મન વિલીન થઇ જાય છે. તે એક બિલાડીની પૂંછડી જુએ છે અને બોલી ઊઠે છે, 'અહા, કેટલી સુંદર છે આ! આ સિંહનું માથું છે અને તેમાં પથ્થરનો ગોળો છે." આ રીતે તે એક પછી એક મૂર્તિઓ જોતો જાય છે. તે પાછો વળે છે અને કહે છે; "અહો! આ વિશાળ કૂતરો! જો તેણે મારા ઉપર છલંગ મારી તો! તેના તીક્ષ્ણ દાંત તો જુઓ અને તેની આ લોહી તરસી જીભ! અરે આ તો સીધો મારા તરફ જ જોઇ રહ્યો છે. હે પ્રભુ! હવે હું શું કરું?' તે ભયથી આંખો બંધ કરી દે છે. એક મિનિટ, બે મિનિટ, પાંચ મિનિટ, હજુ પણ પેલો કૂતરો તો શાંત છે. તે ફરી આંખો ખોલે છે અને વિચારે છે કે શકય છે કે કદાચ તેને બાંધેલો હોય. તે એક પથ્થરનો ટુકડો ઉપાડી કૂતરા તરફ ફેંકે છે છતાં પણ કૂતરો તો જેમનો તેમ ઊભો છે અને ધારીધારીને જોઇ રહ્યો હોય તેમ લાગે છે. પેલો શિલ્પી વિચારે છે, 'અરે, આ તો પૂંછડી પણ હલાવતો નથી. આ તો અનોખો કૂતરો છે.' તે હજુ પણ નજીક જાય છે અને તેની પૂંછડીને અડકે છે. તે એકદમ હસી ઊઠે છે પોતાની મૂર્ખતા ઉપર! તે વિચારે છે કે આ તો પથ્થરનો બનેલો છે પરંતુ તેની કારીગરી એટલી બધી સુંદર છે કે જાણે તે સાચો કૂતરો હોય તેવો ભાસ થાય છે.' આ જ છે આ કહેવતનું તાત્પર્ય 'જ્યારે કૂતરો છે ત્યારે પથ્થર નથી અને જ્યારે પથ્થર છે તો કૂતરો નથી. કૂતરો જોઇએ

છીએ તો પથ્થરનો વિચાર નથી ઉદ્દ્ભવતો અને જ્યારે એમ જાણીએ છીએ કે આ પથ્થર છે ત્યારે કૂતરો વિલીન થઇ જાય છે. આ કહેવતમાં આ વિચારોનો સમન્વય છે. અનેકતા જોતાં એકતા નથી રહેતી. એકતા જોતાં અનેકતા નથી રહેતી. ઈશ્વર સાક્ષાત્કારથી જગત નથી રહેતું. જગતમાં ખોવાઇ જવાથી ઈશ્વર નથી દેખાતો.

આ વિચાર તામિલ સાહિત્યમાં ઘણા દુહાઓના રૂપમાં વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો છે. એક કહે છે 'હાથીએ જંગલ ઉપર પડદો ઢાળી દીધો અને જંગલમાં હાથી અદૃશ્ય થઇ ગયો', આ તો આશ્ચર્યજનક લાગે છે. એક ઉદાહરણ જુઓ. એક છોકરાના હાથમાં આંબાના લાકડાનો બનેલો એક હાથી છે. વરંડામાં એક સુથાર કામ કરી રહ્યો છે. બાળક તેની પાસે દોડી જાય છે અને પોતાનો હાથી તેને બતાવે છે ને કહે છે, 'જુઓ, આના પગ કેટલા મોટા છે, તેના કાન કેવા સૂપડા જેવા છે, તેના દાંત તો તમારી છાતી ચીરી નાખશે' બાળક તેની સાથે એવું રમી રહ્યું છે કે માનો તે ખરેખર જીવતો હાથી ન હોય! સુથાર તે રમકડું લઇને તેની તપાસ કરે છે. પછી કહે છે કે અરે ભાઇ આ તો બરાબર નથી. બાળક પૂછે છે કે કેમ? આ તો મોટો હાથી છે. ત્યારે સુથાર જવાબ આપે છે કે બરાબર છે પણ આ આંબાના લાકડાનો બનેલો છે, માટે જલદીથી બગડી જશે. સુથારને મન આ હાથી નથી પણ લાકડાનો ટુકડો છે. સંસારી મનુષ્ય અને સંતની દૃષ્ટિમાં આટલો જ ફરક છે. સંસારી વ્યક્તિ જગતને અનેકતાથી ભરેલું જુએ છે. તેને તે સુખ–દુઃખનું મિશ્રણ લાગે છે તથા તેને વિષયોનો ભંડાર સમજે છે. સાધુ એ ગુપ્ત સત્તાને જુએ છે કે જેનાથી આ જગત વ્યાપ્ત છે. આ જગત તેના માટે સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મનો આભાસ માત્ર છે,

(૨)

બીજી એક કહેવત જોઇએ. કહેવત છે કે 'ઊરું' અથવા ગામ વહેંચાઇ જાય ત્યારે ગુણિકાને લાભ થાય. ઉરુનો અર્થ થાય છે ગામ. કોઇ એક ગામમાં એક જમીનદાર રહેતો હતો. તેના કબજામાં આખું ગામ હતું તે સમયે ત્યાં એક ગુણિકા આવતી અને જમીનદારને પોતાનાં નાચગાનથી પ્રસન્ન કરી ભેટ સોગાદ મેળવતી. કાળક્રમે જમીનદારનું મૃત્યુ થયું અને તેની બધી સંપત્તિ તથા ગામ તેના બે પુત્રોમાં સરખે હિસ્સે વહેંચાઇ ગયાં. ફરી પેલી ગુણિકા આવી ત્યારે તેણે ગામને વહેંચાએલું જોયું. થોડાક વિચાર કરી તે મોટાભાઇ પાસે ગઇ. ત્યાં પોતાની કળા બતાવી તેની પાસેથી સારું એવું ઇનામ પ્રાપ્ત કર્યું. પછી તે નાના પાસે ગઇ અને તેને પણ પોતાની કળાથી પ્રસન્ન કર્યો. હવે મિથ્યાભિમાનને વશ થઇ નાના ભાઇએ મોટાભાઇ કરતાં પણ અધિક ધન નર્તકીને આપ્યું. આ રીતે નર્તકીને બેવડા ઉપરાંત લાભ થયો. આથી કહેવાય છે ગામ વહેંચાઇ જાય તો ગુણિકાને લાભ થાય. આ છે તેનો સાધારણ અર્થ.

આ કહેવત ઉપરથી એટલી જ શીખામણ મળે છે કે કુટુંબનું વિભાજન ન કરવું જોઈએ; નહિ તો ત્રીજી વ્યક્તિ એ બંને ભાગોનો નાશ કરી દેશે; પરંતુ હવે જો આપણે આ કહેવતનો સાચો અર્થ જાણી લઈએ તો પછી ઉપર જેવા ઘટાવેલા અર્થ ઉપર આપણને હસવું આવશે.

સંભવ છે કે તમે ઉર્વશીના જન્મની વાત જાણતા હશો. ભગવાન નારાયણ કેટલાએ વર્ષોથી હિમાલયમાં તપશ્ચર્યા કરતા હતા. ઇન્દ્ર મહારાજે નારાયણની તપશ્ચર્યામાં વિઘ્ન નાખવાનું વિચાર્યું અને નારાયણને મોહિત કરવા માટે ઘણી બધી અપ્સરાઓને મોકલી. તે બધી નારાયણની પાસે આવીને પોતાની સમ્મોહન જાળ ફેલાવા લાગી. હવે નારાયણને તેની ખબર પડી ગઇ. તેમણે આંખો ખોલી તો અપ્સરાઓને મરણિયો પ્રયાસ કરતી જોઇ. તેમની મૂર્ખતા ઉપર તેઓ હસ્યા અને તેમના દેખતાં તેમણે પોતાની જમણી જાંઘ ઉપર હાથથી તાલી પાડી. તરત જ અપ્સરાઓની લાવણ્યમયી સેના નીકળી પડી. આ અપ્સરાઓએ ઇન્દ્રે મોકલેલા દેવતાઓને મોહિત કરી દીધા. એ બધા જ પોતાનું કર્તવ્ય ભૂલી ગયા. ઇન્દ્રે ઘણી જ રાહ જોઇ, છેવટે નિરાશ થઇ વિલંબનુ કારણ જાણવા કેટલાક દૂત મોકલ્યા. આ દેવો પણ નારાયણની સૃષ્ટિથી મોહિત થઇ ગયા. આથી ઇન્દ્રને જાતે આવીને સાચી વસ્તુસ્થિતિનું જ્ઞાન મેળવવું પડયું. જો મહર્ષિની કૃપા ન હોત તો ઇન્દ્ર પણ આ સ્ત્રીઓની કામુક દૃષ્ટિનો શિકાર બની જાત. પછી પોતાની કમજોરી જોઇને ઇન્દ્ર મહારાજ નારાયણના ચરણોમાં પડયા અને માફી માગવા લાગ્યા અને રખેને એમના દેવગણ નારાયણની સૃષ્ટિમાં હતા ન હતા થઇ જાય તે ભયથી તેમણે ભગવાન નારાયણની પ્રાર્થના કરી કે હે ભગવન્ હવે આ તમારી સૃષ્ટિ સંકેલી લો. ઋષિએ બધી સ્ત્રીઓને ખેંચી લીધી પણ એક માત્ર ઉર્વષી બચી ગઇ. આ ઉર્વષીને તેમણે ઇન્દ્ર સાથે મોકલી દીધી.

આ જ ઊરુનો અર્થ છે. કહેવતનો અર્થ આમ થાય કે જાંઘ અલગ થતાં નર્તકીઓને સગવડ મળી.

એકવાર પાર્વતીએ શંકર સાથે નૃત્યની હરીફાઈ કરી ભગવાન શંકર ખૂબ લાંબા સમય સુધી નાચતા રહ્યા; પરંતુ તેમની જીત ન થઇ શકી. એકાએક તેમના મગજમાં એક અનોખો તુક્કો સૂઝ્યો. તેઓ એક પગ ઊંચો ઉઠાવીને નાચવા લાગ્યા. કોઇપણ કુળવાન સ્ત્રી આ પ્રમાણે ન કરી શકે. આથી પાર્વતીએ હાર કબૂલી લીધી. આ કહેવત એ વાતની પણ યાદ આપે છે કે જો જાંગ અલગ કરવામાં ન આવતી તો નૃત્યમાં જીત પણ ન થતી.

(૩)

એક કહેવત છે જેનો સામાન્ય અર્થ છે "સ્મશાનઘાટ ત્યારે જ જાણી શકાય છે કે જો મનુષ્યનું મૃત્યુ પહેલાં થઇ ચુકયું હોય." આ તો નિરર્થક જ માલૂમ પડે છે. સ્મશાન ઘાટને

ઓળખવા માટે પહેલાં મૃત્યુ પ્રાપ્ત કરવાની શી જરૂર છે? મરેલો માણસ તો જાણતો નથી કે તેને ક્યાં લઇ જવામાં આવે છે. આથી મરેલા માણસ માટે તો સ્મશાનઘાટ જાણવો તો અસંભવિત જ છે.

પરંતુ આ કહેવતનો સાચો અર્થ આ પ્રમાણે છે– સ્મશાન ઘાટનો અર્થ છે વિનાશ અથવા જે બાળે છે તે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે મનુષ્યમાં જે પહેલી વસ્તુ છે તે તેની અહંતા અથવા અહંકાર. તે પછી બીજી વસ્તુ છે મમતા. મમતા પોતાની જાળ ફેલાવીને અહંકારને તેમાં બાંધી દે છે. આ મિથ્યાભિમાનને દૂર કર્યા સિવાય મનુષ્ય મુક્તિ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો. તામિલ સંતોએ આ જ ઘોષણા કરી છે કે હે મૂર્ખ, જ્યારે પહેલી વસ્તુ અહંકાર મરી જશે ત્યારે જ મન જ્ઞાન–ઘાટ સુધી પહોંચી શકશે અને અજ્ઞાનનો નાશ થશે. કેટલો ઉન્નત વિચાર છે; પરંતુ વિચારહીન મનુષ્યોના હાથે તેની કેટલી વિકૃતિ થઇ છે!

તમે બધા જ મહાન કહેવતોના તાત્પર્યને સમજો અને તેમને તમારા નિત્ય જીવનમાં આચરણમાં મૂકો.

૭. ધ્યાનયોગ સાધના

ધ્યાનના અભ્યાસના માટે આવશ્યક

તમારા મનને બ્રહ્મવિચારથી સંતૃપ્ત કરતા પહેલાં તમારે દિવ્ય વિચારોનું પાલન કરવું પડશે. પહેલાં પાવન પછી સંતૃપ્તિ અને તે પછી જ વિનાવિલંબે આત્મસાક્ષાત્કાર. માટે આ **ત્રિપુટીને** યાદ રાખો–પાચન–સંતૃપ્તિ–સાક્ષાત્કાર.

અધિક આત્મચિંતન, વાસના-ક્ષય, ઇન્દ્રિય-દમન તથા આંતરિક જીવન દ્વારા તમારે તમારું આત્મબળ મજબૂત કરવું જોઇએ. રવિવાર અને રજાના દિવસની પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરો.

તમે કલકત્તાનાં રસગુલ્લાંનો સ્વાદ એક મહિનો ચાખ્યો હોય તો પછી રસગુલ્લાં પ્રત્યે તમને માનસિક આસકિત થઇ જશે. બરાબર તેવી જ રીતે જો તમે સંન્યાસીઓના સંસર્ગમાં રહો, જો તમે યોગ, વેદાન્ત વગેરે પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય કરશો તો તમારા મનમાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રત્યે માનસિક આસક્તિ પેદા થશે. કેવળ માનસિક આસક્તિ જ તમને અધિક લાભ નહિ આપે. જવલંત વૈરાગ્ય, જવલંત મુમુક્ષત્વ, આધ્યાત્મિક સાધના માટે યોગ્યતા, ઉગ્ર તથા સતત સંલગ્નતા તથા નિદિધ્યાસનની આવશ્યકતા છે. તો જ આત્મજ્ઞાન સંભવિત બને.

સદાચારમય જીવન વિતાવવું તેટલું જ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે પૂરતું નથી. સતત ધ્યાનની પણ તેટલી જ જરૂર છે. સદાચારમય જીવન મનને ધારણા તથા ધ્યાન માટે અનુકૂળ બનાવે છે. ધારણા તથા ધ્યાન જ છેવટે આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ લઇ જાય છે.

ગીતામાં આ શબ્દો તમને ઘણીવાર મળશે 'मन्मनः मत्परः' એનો અર્થ એ છે કે તમારે તમારું મન સંપૂર્ણરીતે સોએ સો ટકા લગાવવું જોઇએ; ત્યારે જ તમને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થઈ શકે. જો મનની એકાદ વૃત્તિ પણ વિષયો તરફ ભટકતી હોય તો ઈશ્વર ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરવું અસંભવ છે.

જેવી રીતે ગંદા પાણીમાં ફટકડી નાખી તેને નિર્મળ બનાવી શકાય છે. તેવી રીતે મેલા મનને પણ બ્રહ્મચિંતનથી નિર્મળ બનાવી શકાય છે. મન વાસનાઓ તથા સંકલ્પોથી મલિન બનેલું છે. તે મલિનતા દૂર થશે ત્યારે જ તમને વાસ્તવિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

ફલપ્રાપ્તિ માટે અધીરા નહિ બનવું જોઇએ. એક છોકરીએ સંતાન પ્રાપ્તિની ઈચ્છાથી એક પીપળાના ઝાડની એકસો આઠ વખત પ્રદક્ષિણા કરી અને પછી પોતાના પેટ ઉપર હાથ મૂકી અનુમાન કરવા લાગી કે બાળક છે કે નહિ. આ તો નરી મૂર્ખતા છે. તે માટે તો તેણે કેટલાક મહિના રાહ જોવી જોઈએ આ પ્રમાણે તમે થોડો સમય ધ્યાન કરો તો તમારું મન પરિપક્વ બની જાય તથા તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકો. ઉતાવળથી તો નુકસાન જ થાય.

ઉન્નત ગૃહસ્થ સાધકોએ ધ્યાનમાં ઉન્નતિ કર્યા પછી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે બધા જ સંસારી વ્યવહારો બંધ કરી દેવા જોઇએ. જો તેઓ ખરેખર સાચા હશે તો તેઓ આપોઆપ જ કર્મ ત્યાગ માટે વિવશ બનશે. ઉન્નત સાધકો માટે કર્મ એક નડતર છે. આ જ કારણથી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે યોગપ્રાપ્તિ માટે કર્મને સાધન કહે છે પણ યોગારૂઢ થઇ ગયા પછી શમને સાધન કહે છે. યોગારૂઢ થયા પછી કર્મ તથા ધ્યાન અમ્લ અને ક્ષારની જેમ પ્રતિકૂળ બની જાય છે.

તમારે હંમેશાં તમારા વરાગ્ય ધ્યાન તથા ધૈર્ય, લગની, કરુણા, પ્રેમ, ક્ષમા તથા શુદ્ધતા વગેરે ગુણોની વૃદ્ધિ કરવી જોઇએ. વૈરાગ્ય તથા સદ્ગુણ ધ્યાનથી સાત્વિક ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે. સર્વવ્યાપક બ્રહ્મભાવના રાખો. આ મર્યાદિત શરીરને આભાસ માત્ર સમજો. આ ભાવના સદા જાગ્રત રાખો.

ધ્યાન કરતી વખતે તમે. આંખો કેમ બંધ કરો છો ? આંખો ખુલ્લી રાખી ધ્યાન કરો. શહેરના કોલાહલમાં પણ તમારા મનનું સમતોલન જાળવી રાખો. આમ કરી શકો તો જ તમે

સંપૂર્ણ કહેવાઓ. શરૂઆતમાં મનના વિક્ષેપને દૂર કરવા માટે ભલે તમે આંખો બંધ કરો કારણ કે તમે બહુ જ દુર્બળ છો; પરંતુ પછી હરતાં ફરતાં પણ ધ્યાન કરી શકો છો. ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરો કે આ જગત મિથ્યા છે. જગત છે જ નહિ આત્મા જ છે. આંખો ખુલ્લી રાખીને પણ જો તમે આત્મા ઉપર ધ્યાન કરી શકો તો તમે સબળ છો. પછી તમે જલદી અશાંત નહિ બનો. જ્યારે તમારું મન બધી જ ચિંતાઓથી મુક્ત હશે ત્યારે જ તમે ધ્યાન કરી શકશો. ધ્યાન તથા ધારણા માટે તમારે તમારા મનને અનેક રીતે શિસ્ત અને સંયમમાં લાવવું પડશે. આમ કરશો ત્યારે જ સ્થૂળ મન સૂક્ષ્મ બની શકશે. જપ તથા ધ્યાન કરતી વખતે ક્રોધ, દ્વેષ, ઘૃણા વગેરે બધી વૃત્તિઓ સૂક્ષ્મ રૂપ ધારણ કરે છે. તે બધી 'તનુ' બની જાય છે. સમાધિ દ્વારા તેમનો વિનાશ કરો–તો જ તમે સુરક્ષિત બનશો. પ્રસુપ્ત વૃત્તિઓ પ્રગટ થવા માટે અવસરની શોધમાં જ હોય છે માટે તમારે સદા સાવધાન અને સતર્ક રહેવું જોઇએ. નિયમિત ધ્યાનથી રજોગુણ અને તમોગુણ જેવી વિરોધી અને અધોગામી શક્તિઓનું દમન કરવું જોઇએ. સ્પષ્ટ તથા શિસ્તબદ્ધ વિચાર દ્વારા મનને નિરર્થક ભટકતું રોકો. મનના ખોટા અવાજને ન સાંભળો. આંતરિક દૃષ્ટિને ઈશ્વરીય કેન્દ્ર તરફ વાળો. તમારી યાત્રામાં તમારે ઘણી મુશ્કેલીઓ ઉઠાવવી પડશે પરંતુ તેથી ગભરાશો નહિ, વીર બનો. વીરતા પૂર્વક આગળ વધતા જાઓ. છેવટે તમે નિત્ય સુખના કેન્દ્રમાં વિશ્રામ પામશો.

મોટા શહેરમાં રાત્રે આઠેક વાગે ખૂબ કોલાહલ હોય છે, જ્યારે નવ વાગે તેટલો કોલાહલ હોતો નથી. દસ વાગે કોલાહલ તેથી પણ વધુ શાંત પડી જાય છે. અગિયાર વાગે તેનાથી પણ ઓછો થઇ જાય છે અને રાત્રે એક વાગે સર્વત્ર શાંતિ છવાઇ જાય છે. એવી રીતે યોગ સાધનામાં શરૂ શરૂમાં મનમાં અનેક વૃત્તિઓ હોય છે, મનમાં અધિક આવેગ અને વિક્ષેપ હોય છે. ધીરે ધીરે આ વૃત્તિઓ વિલીન થવા લાગે છે. છેવટે બધી વૃત્તિઓનો નિરોધ થઇ જાય છે અને યોગી પરમ શાંતિનો અનુભવ કરે છે.

મોટા શહેર અથવા બજારમાંથી પસાર થતી વખતે તમે નાના નાના અવાજ નથી સાંભળતા પણ પ્રાતઃકાળમાં મિત્રો સાથે સમૂહધ્યાનમાં બેસતી વખતે તમે આવા નાના અને ધીમા અવાજ પણ ઓળખી શકો છો. ધ્યાનમાં બેસતી વખતે જો ખરાબ વિચાર આવે તો તેથી ગભરાવું નહિ. ઉગ્ર જપ તથા ધ્યાન કરો. સહેલાઇથી આવા વિચારો વિલીન થશે.

ધ્યાન કરતી વખતે ઇન્દ્રિયોને કારણે ઉત્પન્ન થતા વિચાર–તરંગોની અવહેલના કરો. સાવધાની પૂર્વક સ્મરણ, તુલનાત્મક વિચાર વગેરે જેવાં માનસિક કાર્યો તે સમયે દૂર કરો. મનની સમગ્ર શક્તિને ઈશ્વર અથવા આત્મા ઉપર જ લગાવી દો.

યોગના સાધકે પોતાની પાસે અધિક ધન નહિ રાખવું જોઇએ; કારણ કે તેનાથી તે સાંસારિક પ્રલોભનોમાં ખેંચાઇ જશે. શરીરની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે તેણે થોડા પૈસા જરૂર રાખવા જોઇએ કારણ આર્થિક સ્વતંત્રતા હોવાથી મન ચિંતા મુક્ત રહે છે તથા સાધક અબાધિત ગતિથી સાધના કરી શકે છે.

(ખ) ધ્યાનાસનોની જરૂર

મનુષ્યે બેઠે બેઠે ધ્યાન કરવું જોઇએ કારણ સૂતાં સૂતાં કે ઊભા રહીને ધ્યાન કરવું સંભવ નથી. મનની એક જ અવસ્થાને સતત જારી રાખવી તે જ ધ્યાન છે માટે બેસીને જ ધ્યાન કરવું સંભવ છે. ઊભાં–ઊભાં, હરતાં–ફરતાં તથા દોડતી વખતે મનની અવસ્થા એક સરખી હોતી નથી. સૂતાં સૂતાં ધ્યાન કરવાથી માણસ સહેલાઇથી ગાઢ નિદ્રામાં પડી જાય છે.

ઉપાસના બેસીને જ કરવી જોઇએ. વિચારનો તૈલધારાવત્ સતત પ્રવાહ જ ઉપાસના છે માટે બેસીને ઉપાસના કરવી જરૂરી છે. ઉપાસનામાં મનુષ્યે પોતાના મનને એક જ વસ્તુ ઉપર એકાગ્ર કરવાનું છે. ઊભા ઊભા અથવા સૂઇને તમે તેમ નથી કરી શકતા. ઊભા રહેવાથી મન શરીરનું સમતોલન જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કરે છે તેથી સૂક્ષ્મ ચિંતન શક્ય નથી. બેસીને ધ્યાન કરવું સહેલું છે ધ્યાનનો જે અર્થ છે તે જ ઉપાસનાનો પણ છે. એકાગ્રદૃષ્ટિથી મનને કોઇ એક વસ્તુ ઉપર લગાડવું તે જ ઉપાસના છે. આ બેસીને જ સંભવ છે.

કર્માંગ ઉપાસનામાં કોઇ ખાસ કર્મઅનુસાર બેસીને અથવા ઊભા રહીને ઉપાસના કરવી પડે છે. સાક્ષાત્કારની અવસ્થામાં ઉપાસના અથવા ધ્યાનનો પ્રશ્ન જ નથી ઊઠતો. કેટલાક લોકો દલીલ કરી શકે છે કે ધ્યાન તો માનસિક છે માટે શરીરની અવસ્થા સાથે તેને કોઇ સંબંધ નથી, પરંતુ આવો તર્ક બરાબર નથી.

બ્રહ્મનું સ્મરણ તો સદા કરવું જ જોઇએ. સ્મરણ માટે આસનની જરૂર નથી; પરંતુ ગભીર ધ્યાન માટે તો આસન અત્યંત જરૂરી છે. કેવળ સ્મરણ કરતાં ધ્યાન પૂર્ણ જ ઊંચી ભૂમિકાએ છે, તેમાં કોઇ શંકાને સ્થાન નથી. આ ઉપરથી ધ્યાન કરવા માટે બેસવાની આવશ્યકતા છે જ તે સાબિત થાય છે.

વિચાર પ્રવાહને લાંબા સમય સુધી એકધારો ટકાવી રાખવો તે જ ધ્યાન છે. જે માણસનું મન કોઇ એક વસ્તુ ઉપર એકાગ્ર હોય અને જેનાં અંગો ફરકતાં ન હોય તેવા માણસને આપણે વિચારશીલ કહીએ છીએ. આપણે કહી શકીએ કે શ્રી રામકૃષ્ણ વિચારશીલ છે. જેઓ બેસે છે તેમના માટે જ વિચારશીલતા શક્ય છે. દૂર યાત્રા માટે ગએલા પોતાના

પતિનું ચિંતન સ્ત્રી બેસીને કરે છે. આથી પણ એવું ફલિત થાય છે કે ધ્યાન માટે બેસવું આવશ્યક છે.

કોઇએક વસ્તુનું સતત ચિંતન એ જ ધ્યાન છે. તેમાં ચિંતનીય વિષય સાથે સંબંધ ન ન ધરાવતા વિચારોને કોઈ સ્થાન કે પ્રવેશ નથી. આવું ધ્યાન બેસીને જ શકય છે. સૂતાં સૂતાં કે ઊભે-ઊભે આ શકય જ નથી. કારણ બેસીને ધ્યાન કરતી વખતે મનના વિક્ષેપમાં ઘટાડો થાય છે. માટે પ્રાર્થના તથા ધ્યાન આ બે માટે બેસવાની અવસ્થાનો જ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. ધ્યાનની સાથે સ્થિરતા સંકળાએલી છે માટે શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવાનું બેસીને જ શકય છે.

આ કારણોથી જ યોગશાસ્ત્રમાં ધ્યાન માટે પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુખાસન વગેરે જુદાં જુદાં આસનોનો આદેશ આપવામાં આવ્યો છે.

(ग) સગુણ ધ્યાન સાધના

કોઇ વસ્તુ અથવા રૂપ પર ધ્યાન કરવું સગુણ ધ્યાન છે. ભક્તિ પ્રધાન મનુષ્યને માટે ધ્યાનનું જ સ્થૂલ રૂપ છે. આ ઈશ્વરના ગુણોનું ધ્યાન છે. શિવ, વિષ્ણુ, કૃષ્ણ અથવા રામ તમારી પ્રવૃત્તિ અથવા રુચિ અનુસાર કોઇપણ એક મૂર્તિ પસંદ કરો.

તીરંદાજ પહેલાં સ્થૂલ તથા મોટા પદાર્થો તરફ નિશાન તાકે છે. પછી તે કોઇ નાના પદાર્થો તરફ નિશાનનો અભ્યાસ કરે છે. છેવટે તે સૂક્ષ્મ તથા નાની વસ્તુઓ પર નિશાનનો અભ્યાસ કરે છે. આ રીતે મનુષ્યે પહેલાં સગુણ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જ્યારે મન નિયંત્રિત તથા અનુશાસિત થઇ જાય તો નિરાકાર ધ્યાનની પ્રાપ્તિ આપો આપ થઇ જશે.

પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસી જાઓ. માથું, ગર્દન, તથા પીઠને ટટાર રાખો તમારી સામે ઈષ્ટદેવનું ચિત્ર રાખો. ઉદાહરણ તરીકે ભગવાન હરિનો ફોટો રાખો કેટલાક સમય સુધી એક નજરે જુઓ. આંખો બંધ કરી નાખો તથા એ રૂપનું માનસિક ચિત્ર ઉત્પન્ન કરો. તેને બન્ને ભ્રમરોની વચ્ચે અથવા હૃદયમાં અથવા નાકના ટેરવા પર અથવા ઇચ્છાનુસાર કોઇ પણ કેન્દ્ર પર તેનું ચિત્ર જુઓ માનસિક ચિત્રણ કરતી વખતે મનને દેવતાનાં જુદાં જુદાં અંગો ઉપર ફેરવો. પહેલાં પગ જુઓ, પછી નીચે પ્રમાણે બતાવેલા ક્રમસર તેમના પગ, રેશમી પીત્તાંબર, ગળામાં ધારણ કરેલી મોતી જડેલી સુવર્ણની માળા, મુખકમળ, માથાનો મુગટ, જમણા હાથમાં રહેલું ચક્ર. ડાબા હાથમાં રહેલો શંખ, નીચેના જમણા હાથમાં પકડેલી ગદા, નીચેના ડાબામાં રહેલું કમળ વગેરે પર ધ્યાન કરો. આ પ્રક્રિયા અનુસાર ફરીથી પગ તરફ ધ્યાન દોરો. આ ક્રિયાનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરો. છેવટે પગ ઉપર કે ચેહરા ઉપર મનને એકાગ્ર કરો.

જ્યારે રૂપ વિલીન થવા લાગે અથવા મન ચલિત થવા લાગે ત્યારે આંખો ખોલી નાખો અને ફરી સ્થિરતા પૂર્વક ચિત્રને જુઓ. આ ક્રિયાનો અભ્યાસ, જ્યાં સુધી તમે વગર ચિત્રે ધ્યાન કરી શકો ત્યાં સુધી કરો, ધ્યાન કરતી વખતે આદિભગવાનના ગુણો ઉપર વિચાર કરો. જો તમે હૃદયમાં રહેલા અનાહત ચક્ર ઉપર ધ્યાન કરતા હો તો કલ્પના કરો કે ભગવાન હરિ જવલ્યમાન સોળ પાંખડીઓવાળા કમળ ઉપર વિરાજેલા કે ઊભા છે. સુર્યની માફક તેમનું સમસ્ત સ્વરૂપ પ્રકાશિત છે. એવું અનુભવો કે તેમના દૈવી ગુણો તમારી તરફ વહી રહ્યા છે તથા તમે શુદ્ધ બની ગયા છો અને તમારા મનના બધા જ મળ દૂર થયા છે. હવે તમે દિવ્ય ગુણોથી યુક્ત બની ગયા છો. આ પ્રક્રિયાથી તમારી ઉન્નતિ ઝડપથી થશે.

આ રીતે ભગવાન શિવ અથવા રામ, કૃષ્ણના રૂપ ઉપર ધ્યાન કરી શકો છો.

પ્રાતઃકાળ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ત્રણથી છ વાગ્યા સુધી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો ધ્યાનના અભ્યાસ માટે આ સર્વોત્તમ સમય છે. અડધી રાત્રે પણ તમે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકો છો, કારણ તે વખતે વાતાવરણ તદ્દન શાંત હોય છે. તે સમયે કોઈ પણ પ્રકારની અશાંતિ હોતી નથી. મન પોતે જ ધ્યાનાવસ્થાની પ્રાપ્તિ કરે છે. તે કોરા કાગળની માફક રહે છે. સુતા પહેલાં પણ ધ્યાન માટે બીજી વખત બેસી શકો છો.

જો ધ્યાન માટે તમારે ત્યાં અલગ ઓરડો હોય તો વધારે સારું. તે ઓરડાને સદા સાફ અને શુદ્ધ રાખો. કોઈને પણ તે ઓરડામાં પ્રવેશ કરવા દેશો નહિ. દેવની પાસે ધૂપ-દીપ કરો. તેનાથી મન વધારે ને વધારે ધ્યાનસ્થ થઇ શકશે અને સારી ધારણા પ્રાપ્ત થશે. જો શક્ય હોય તો સ્નાન કરીને ધ્યાન માટે બેસવું. નહિં તો છેવટે હાથ પગ ધોઈને બેસવું મનને હમેશાં શુદ્ધ શાંત તથા સ્તબ્ધ બનાવવું, પવિત્ર અને દિવ્ય વિચારો જ કરો.

મનને બધા જ વિષય ચિંતનોથી દૂર રાખો. બધા સંકલ્પ-વિકલ્પોથી દૂર રહો તમારા મનને લક્ષ્ય ઉપર જ એકાગ્ર કરો. મનની બીજી બધી જ પ્રક્રિયાઓ બંધ કરી દો. આથી સંપૂર્ણમનમાં એક જ વિચાર રહેશે અને નિષ્ઠાની પ્રાપ્તિ થશે. કોઇ વિચાર અથવા કાર્યનું પુનરાવર્તન કરવાથી તેમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે એક જ ધ્યાનની પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવાથી ધારણા અને અબાધિત ધ્યાનમાં પૂર્ણતા મળે છે.

ધ્યાન કરતી વખતે તમારા મનમાં અનેક પ્રકારના વિચારો, સૂક્ષ્મ સંસ્કારો તથા ભૂતકાળનાં સંસ્મરણો ઊઠશે. આનાથી તમારા ધ્યાનમાં વિઘ્ન પેદા થશે. સ્થિર તથા એકાગ્રતાપૂર્વકના પ્રયત્નથી જ તેમનું દમન કરી શકાય છે. બળપૂર્વક તેમને રોકવા કદી પ્રયત્ન કરશો નહિ. કારણ તેમ કરવાથી તે બમણી શક્તિથી ઉભરાશે. ધ્યાન માટે બેસતી વખતે મનને સંપૂર્ણ રીતે ઢીલું મૂકી દો. સંપૂર્ણ રીતે શાંત રહો. ખૂબ સાવધાનીપૂર્વક તમારા વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. તમારા વિચારો તથા

તેમની લીલાના મૂક સાક્ષી બનો. પછી ધીરે ધીરે મનમાં વિક્ષિપ્ત કિરણોને સમેટી લો તથા તેમને લક્ષ્ય ઉપર એકાગ્ર કરો. જ્યારે જ્યારે ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તરત તમારા મનને ઈશ્વરના પવિત્ર ગુણો પ્રત્યે વાળો તથા ખરાબ સંસ્કારોને પૂરેપૂરા ભૂલી જાઓ.

યમ અને નિયમના પાલન વિના ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો એ તો નબળા પાયા ઉપર મોટી ઇમારત ઊભી કરવા બરાબર છે. આથી નૈતિક આચરણ દ્વારા માનસિક શિસ્ત અને સંયમ કેળવવો જરૂરી છે યમ તથા નિયમમાં પૂરેપૂરા સ્થિત થઇ જાઓ. અને સુસંયમી નૈતિક જીવન વિતાવો; પછી વાણીની તપશ્ચર્યાનો અભ્યાસ કરો. દિવસમાં એકવાર ભોજન કરવું અને રાત્રે કેવળ ફળાહાર તથા દૂધ લેવું. તેથી મન વધારે સ્થિત થશે. સંપૂર્ણ શમ, દિવ્ય ગુણોની પ્રાપ્તિ, દિવ્ય વિચારોનું ચિંતન, સાત્વિક આહાર વગેરે આ આધ્યાત્મિક માર્ગે સફળતા પ્રાપ્ત થશે.

(ઘ) નિર્ગુણ ધ્યાન સાધના

નિર્ગુણ ધ્યાન સાધના અથવા વેદાંતી સાધનામાં બે વાતો આવશ્યક છે. એકતો સંકલ્પબળ અને બીજું મનન. શ્રવણ પછી મનનનો વારો આવે છે; મનન પછી નિદિધ્યાસન–અથવા ઉગ્ર ધ્યાનનો વારો આવે છે. નિદિધ્યાસન દ્વારા સાક્ષાત્કાર અથવા અપરોક્ષ સાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેવી રીતે પાણીનું એક ટીપું ગરમ તવી ઉપર પડતાંની સાથે સુકાઈ જાય છે તેવી જ રીતે મન તથા આભાસ ચૈતન્ય બ્રહ્મમાં વિલીન થઇ જાય છે અને ચિત્માત્ર ચૈતન્ય જ બાકી રહે છે. માટે આ સાધન–ચતુષ્ટય, શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન વગેરે દ્વારા તમે નિર્ગુણ સાધના માટે યોગ્ય બની શકશો.

નિર્ગુણ ધ્યાનમાં મનની પોતાની ચેતના નથી રહેતી. તે સર્વવ્યાપક, નિરાકાર, નામરહિત ગુણરહિત, અખંડ, અવ્યક્ત અને અસીમ ચૈતન્ય સાથે એક બની જાય છે, ધ્યાતા તથા ધ્યેય, વિચારક તથા વિચાર, 'અહમ્' તથા 'ઇદમ્' ('હું' અને 'આ') એક બની જાય છે. નિર્ગુણ ધ્યાન એ સાધનાનું છેલ્લું પગથિયું છે. ધ્યાતાની નજરે જગત વિલીન થઇ જાય છે તથા તે શુદ્ધ નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે.

એમ જણાય છે કે મનુષ્ય જ્યાં સુધી સગુણ ધ્યાનમાં પ્રગતિ ન સાધી શકે ત્યાં સુધી તે નિર્ગુણ ધ્યાન સાધનામાં આગળ વધી શકતો નથી. જે માણસ યમ, નિયમ તથા સાધન ચતુષ્ટયમાં સ્થિત થએલો હોય, જે ઉગ્ર નિષ્કામ સેવાથી કર્તાપણાનો અને ભોક્તાપણાનો પરિત્યાગ કરીને સર્વ વ્યાપક એકરસ સત્તાનું સર્વત્ર દર્શન કરતો હોય, જેણે વિવેક, વૈરાગ્ય તથા શ્રવણ, મનન ઇત્યાદિના અભ્યાસથી મનનું સંપૂર્ણ સમાધાન પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય તે જ

માણસ નિર્ગુણધ્યાન સાધના કરી શકે છે, તથા બીજાં સાધનો કરતાં થોડા સમયમાં તે બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે,

સાધનાનો અભ્યાસ છ પ્રકારે કરી શકાય છે. (૧) નેતિ નેતિ વિધિ (૨) સાક્ષી વિધિ (૩) અન્વય-વ્યતિરેક વિધિ (૫) લય-ચિંતન વિધિ (૪) ભાગ-ત્યાગ લક્ષણા વિધિ (૬) ભાવનાપૂર્વક ॐ ઉપર ધ્યાનની વિધિ

હવે એક પછી એક આ છએનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન જોઈએ :-

૧. **નેતિ-નેતિ સાધના:**-નેતિ-નેતિનો અર્થ છે આ નહિ, આ નહિ. આ નિષેધાત્મક વિધિ છે. ઉપનિષદોની ઘોષણા છે કે શરીર આત્મા અથવા બ્રહ્મ નથી, આ મન આત્મા નથી, આ બુદ્ધિ આત્મા નથી, આ આનંદમય કોષ આત્મા નથી. આ મિથ્યા, ભ્રામક ઉપાધિઓનો નિષેધ કર્યા પછી જે બાકી રહે તે જ શુદ્ધ, વ્યાપક સચ્ચિદાનંદ આત્મા છે. તમે વાસ્તવમાં આ જ આત્મા છો. આ જ નિષેધાત્મક વિધિ છે.

૨. **સાક્ષી વિધિ:**- તમારે તમારી મનોવૃત્તિઓનું અંતર્નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. તમારી જાતને મનની વૃત્તિઓથી અલગ કરો, તેમની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ ન રાખો. આ વૃત્તિઓથી પ્રભાવિત ન થતાં તેના સાક્ષી બનો 'ॐ હું સાક્ષી છું', ॐ અહમ્ સાક્ષી'નો સદા માનસિક જપ કરો. સતત જપ તથા ભાવ દ્વારા અંતરમાં આ ભાવના જામી જવી જોઇએ આથી છેવટે તમે દેહથી ઊંચા આવી જશો. જીવ-ભાવના સંપૂર્ણપણે લોપ પામશે. કામ કરવા છતાં પણ બધા કાર્યોના સાક્ષી બની રહો. વાસ્તવમાં મન તથા ઇન્દ્રિયો જ કામ કરે છે. તમે તો સાક્ષી માત્ર છો; સદા આ ભાવના જાગ્રત રાખો. ગીતાના પાંચમા અધ્યાયનો આઠમો શ્લોક સદા યાદ રાખો-જેણે સમત્વબુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે તેવો માણસ અને જેણે તત્ત્વનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે તે હંમેશાં આ પ્રકારે વિચારશીલ રહે છે કે જોતાં, ખાતાં, સ્પર્શ કરતાં, સૂંઘતાં, સાંભળતાં, હરતાં ફરતાં, સૂતાં તથા શ્વાસ લેતા છતાં પણ હું જાતે કશું જ નથી કરતો-ઇન્દ્રિયો ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં વર્તે છે.

૩. **અન્વય વ્યતિરેક વિધિ:**- દરેક વસ્તુના પાંચ ભાગ છે : નામ, રૂપ, અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય નામ તથા રૂપ મિથ્યા છે. તે ભાગ માયાનાં છે. અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય બ્રહ્મનાં સ્વરૂપ છે. તે સત્ય છે. અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિયનો અર્થ છે સત્, ચિત્ અને આનંદ-સચ્ચિદાનંદ. (Existance, Knowledge, bliss) નામ તથા રૂપ ભિન્ન ભિન્ન છે; પરંતુ અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય બધામાં એક જ છે. તે આત્માના વિશેષણો એટલે કે ગુણો છે. નામ તથા રૂપ વ્યતિરેક છે, અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય અન્વય છે. અન્વય-વ્યતિરેક વિધિથી તમારે બધાં

નામરૂપોનો નિષેધ કરી બધા વિષયોમાં ગુપ્ત અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિયને કાઢી લેવાં જોઈએ. નિર્ગુણધ્યાન સાધનાની અંતિમ અવસ્થા જેમાં તમે બ્રહ્મ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરી શકો છો તે પ્રાપ્ત કરવાનું આ જ સાધન છે. સતત વિચાર તથા ધ્યાનશક્તિ દ્વારા નામ તથા રૂપ વિલીન થઈ જાય છે; અને અસ્તિ, ભાતિ તથા પ્રિય જ સર્વત્ર વિભાસિત થાય છે. સદા આનો અભ્યાસ કરો.

૪. **ભાગ-ત્યાગ લક્ષણાવિધિઃ**-આનો સંબંધ 'તત્ત્વમસિ' મહાવાક્ય સાથે છે. તત્ તથા ત્વમ્‌ના બે અર્થ છે. તત્‌નો એક અર્થ છે ઈશ્વર અને બીજો લક્ષ્યાર્થ છે બ્રહ્મ. તેવી રીતે ત્વમ્‌નો એક અર્થ છે જીવ અને બીજો લક્ષ્યાર્થ છે કૂટસ્થ. તમારે ઉપાધિ, અવિદ્યા, તેના ધર્મ તથા અવિદ્યામાં પ્રતિબિમ્બિત થતા ચૈતન્યને જીવથી દૂર કરવા પડશે અને આભાસ ચૈતન્યને પણ દૂર કરવા પડશે. જીવ તથા ઈશ્વરના અધિષ્ઠાન ગ્રહણ કરો અને તેની તાદાત્મ્યતાનો અનુભવ કરો. આ ભાગત્યાગ લક્ષણ છે. આ વિધિથી તમે જીવ તથા બ્રહ્મની એકતા ઉપર ધ્યાન કરી શકો છો.

૫. **લય-ચિંતન વિધિઃ**- લયનો અર્થ છે કાર્યનું કારણમાં વિલીન થવું. અભ્યાસ ત્રણ પ્રકારના છે. પહેલો પ્રકાર છે-વિચાર કરો કે મન બુદ્ધિમાં લીન થાય છે, બુદ્ધિ અવ્યક્તમાં અને અવ્યક્ત બ્રહ્મમાં લીન થાય છે. બીજો પ્રકાર છે-વિચાર કરો કે પૃથ્વી જળમાં વિલીન થાય છે, જળ અગ્નિમાં અને અગ્નિ વાયુમાં, વાયુ આકાશમાં, આકાશ અવ્યક્તમાં અને અવ્યક્ત બ્રહ્મમાં લીન થાય છે. ત્રીજો પ્રકાર છે-વિચાર કરો કે વિશ્વ વિરાટમાં વિલીન થાય છે, તે જ હિરણ્યગર્ભમાં અને પ્રાજ્ઞ ઈશ્વરમાં વિલીન થાય છે; કૂટસ્થ બ્રહ્મની સાથે એક થઈ જાય છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે બધા જ બ્રાહ્મ પદાર્થો અથવા ઉપાધિ ધીરે ધીરે એક જ મૂળ-બ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે. તમે મૂળ તત્ત્વ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરો છો જે સર્વ મન તથા પંચ ભૂતોનું ઉદ્‌ગમ સ્થાન છે. છેવટે તમે બ્રહ્મમાં જ નિવાસ કરો છો.

૬ **ૐ ઉપર ધ્યાનની વિધિઃ**- ૐ સાથે શુદ્ધતા, પૂર્ણતા, શાંતિ, અસીમતા વગેરે ભાવોને સંયોજિત કરો. આનું વર્ણન પ્રણવ સાધનામાં આપવામાં આવ્યું છે.

મનના ઘણા જ પ્રકાર છે. આથી જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસો માટે જુદા જુદા માર્ગો બતાવવામાં આવ્યા છે.

કોઈપણ માણસ પોતાની રુચિ પ્રમાણે કોઈપણ પ્રકારની સાધના ગ્રહણ કરી શકે છે અને તે સાધનાદ્વારા તે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૮. જપયોગ સાધના

(क) ભૂમિકા

મનને શુદ્ધ બનાવવું અને તેને ભગવાન ઉપર સ્થિર કરવું તે જ સાધના છે. સાધના વિના તમે સાધ્ય–અમૃતત્વ તથા પરમસુખનું ધામ બ્રહ્મ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા.

જપ બહુ જ પ્રભાવશાળી સાધના છે. પ્રતિજ્ઞા કરો કે હું દરરોજ દસમાળા કરીશ. એટલી સંખ્યા પૂરી કર્યા વિના આસન ન છોડો. આનાથી તમારું સંકલ્પબળ વધશે અને તમે સુગમતાપૂર્વક મન ઉપર નિયંત્રણ કરી શકશો.

બીજી મુખ્ય વાત એ છે કે જ્યાંસુધી તમે નક્કી કરેલી સંખ્યા પૂરી ન થઇ જાય ત્યાંસુધી તમારી સાધનામાં વ્યતિરેક ન થવો જોઇએ. સંસારી વિચારો આવવા, નવી નવી યોજનાઓ રચવી એ બધું વ્યતિરેક છે. જો બે માળા કર્યા પછી કોઇ વિક્ષેપ કે ત્રુટિ થાય તો તે બે માળા ગણશો નહિ અને નવેસરથી શરૂ કરીને મુકરર કરેલી માળા પૂરી કરો, આ કડક તો છે જ પણ તે જરૂરી છે. વળી આ સાધનાનું ફળ છે આત્મામાં નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરવું. જો તમારે પરમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું જ હોય તો આનો અભ્યાસ કરો.

જો સ્કૂલમાં કોઇ છોકરો ભૂલ કરતો હોય તો શિક્ષક તેને કાન પકડી દસ વખત બેઠક કરવા કહે છે. જો બેઠક પછી તે ક્રમ તોડી દે તો તેને ફરી દસ બેઠક કરવી પડે છે. જપ સાધના કરતી વખતે તમારે પણ તમારા મનને આવી રીતે અનુશાસિત કરવું જોઇએ મનને જરા પણ ઢીલું ન છોડશો. ઢીલું મૂકવાથી ફરી તેને તમારા વશમાં લાવવું મુશ્કેલ પડશે.

બંધ ઓરડામાં આસન ઉપર બેસતાં જ વિચાર કરો કે હું માનસિક સંન્યાસી છું, મારે જગત તથા કુટુંબના સભ્યો સાથે કશો જ સંબંધ નથી. આ રીતે બધું જ ભૂલી જાઓ. જો કોઇ માણસ તમારા ઓરડાનો દરવાજો ખખડાવે તો અશાંત બનીને દરવાજો ખોલશો નહિ. કુટુંબનાં માણસોને કહી રાખો કે સાધના પૂરી થયા પહેલાં કોઇ તમને હેરાન ન કરે.

ઓરડામાંથી બહાર નીકળીને એ જ સાત્વિક ભાવ જાળવી રાખો. મંત્ર અથવા ભગવદ્ નામનો સદા જપ કરો. જો કોઇ મુશ્કેલી કે અડચણ આવે તો ફરી સ્મરણ ચાલુ કરો. ધીરે ધીરે જપ સહજ બની જશે. આપનું ચિત્ત સદા નામનો જપ કરતું રહેશે, પછી મન ભલે ભૂલી જાય.

વ્યવહારકાજમાં જો તમે સાવધાન નહિ હો તો ઓરડામાં તમે જે સંસ્કારોનું નિર્માણ કર્યું હશે તે બધા જ નાશ પામશે. તમે કેવી સોબત રાખી રહ્યા છો તે વિષે પણ તમારે

સાવધાન રહેવું જોઇએ. સંસારી ચર્ચા, ખાન-પાન, પહેરવેશ તથા જોએલી વસ્તુઓ અને સાંભળેલા શબ્દો પ્રત્યે સાવધાન રહો.

તમારે અશ્લીલ શબ્દો કદાપિ નહિ બોલવા જોઇએ. ભોજન સાત્વિક કરવું જોઇએ અને પહેરવેશ સારો રાખવો જોઇએ. તમારું મન સદા ઈશ્વરના રૂપમાં લગાવેલું રાખો. કલબોમાં ન જાઓ. વર્તમાન પત્રો કે નવલકથાઓ ન વાંચો. નવલકથા, વર્તમાન પત્રો તથા ચલચિત્રો એ ખરાબ સંગત છે. આ બધાં સંસારી વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે તથા મનની શાંતિનો ભંગ કરે છે. તેનાથી તમને કોઇ લાભ નથી થતો.

આ જગતમાં ઘણી જ મુશ્કેલીઓ અને અડચણો આવે છે, પરંતુ જો તમારે અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તમારે યોગના નિયમોનું પાલન કરવું જોઇએ. જો સંકલ્પ હશે તો માર્ગ પણ દેખાશે જ. મન હોય તો માળવે જવાય. જો તમારામાં પ્રબુદ્ધ મુમુક્ષુત્વની ભાવના હશે તો તમને અંતરમાંથી બળ મળશે જ. સંસારમાં રહેતા હોવા છતાં પણ તમે નિયમોના પાલનમાં સમર્થ બનશો. પંડિત મદનમોહન માલવિયા, મહાત્મા ગાંધીજી તથા બીજા ઘણા લોકોએ સંસારમાં રહીને ઉન્નતિ કરી છે. નકામાં બહાનાં ન કાઢો. આ જગત આધ્યાત્મિક માર્ગમાં નડતર રૂપ નથી બલ્કે જગત તો તમારું ગુરુ છે. જગત તો તાલીમ પામવા માટેની એક પ્રાયોગિક શાળા છે. આ જગત વિરાટ અથવા ઈશ્વર છે.

તમારી રજાઓ ઋષિકેશ જેવા કોઇ એકાન્ત સ્થળમાં વિતાવો અને ઉગ્ર સાધના કરો. આવા વખતે એકલા આવો અને સંન્યાસીનું જીવન વિતાવો.

તમે બધા જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત બનો ! તમે બધા આંતરિક આત્મામાં રમણ-કરો ! તે આત્મા આનંદનો સાગર, સુખનું ઝરણું, જ્ઞાનની ગંગા તથા નિત્ય તૃપ્તિ આપનારો અમર પ્રવાહ છે.

(ખ) જપ સાધના સંબંધી વ્યાવહારિક ઉપદેશ

હવે તમને જપયોગ તથા નામના મહિમા બાબતે પૂરું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ ગયું છે. તમે આ જ ક્ષણથી વાસ્તવિક સાધનાનો આરંભ કરી શકો છો. તમારી દૈનિક સાધના માટે ઘણા નિયમો નીચે આપવામાં આવે છે. તેમનું સાવધાનીપૂર્વક પાલન કરો.

૧. **ચોક્કસ સમયઃ**– પ્રાતઃકાળમાં બ્રહ્મમુહૂર્તમાં તથા સૂર્યાસ્ત સમયે કરેલા જપ ખૂબ જ લાભદાયક છે; કારણ આ બે સમયે સત્વગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે. જપમાં નિયમિતતા ખૂબ જ જરૂરી છે.

૨. **ચોક્કસ સ્થાનઃ**– એક જ સ્થાનમાં નિયમિત આસન લગાવીને બેસવું ખૂબ જ લાભ દાયક છે. તમારું સ્થાન બદલતા ન રહેા. તમે જ્યારે ત્યાં બેસશેા ત્યારે આપેા આપ જ તમને જપ કરવાની ઇચ્છા થઇ જશે. જેમ પુસ્તકાલયમાં પ્રવેશ કરતાની સાથે પુસ્તક વાંચવાની ઇચ્છા થઇ આવે છે, મંદિરમાં પ્રવેશ કરતાની સાથે પ્રાર્થના કરવાની મનેાવૃત્તિ થાય છે, તેવી જ રીતે જપ કરવાના આસન ઉપર બેસતાં જ જપ કરવાની મનેાવૃત્તિ પેદા થાય છે.

૩. **સ્થિર આસનઃ**– સુખદ આસન લગાવવાથી મન પણ સ્થિર રહે છે. તેનાથી રજોગુણ રેાકાય છે અને એકાગ્રતા આવે છે. જેનું આસન સ્થિર નથી તે એકાગ્રતા કેળવી શકતેા નથી. તમારી કરેાડને સદા ટટાર રાખેા. જો જપ કરતી વખતે ઘરડા ડેાસાની માફક આગળ ઝુકીને બેસશેા તેા તમારું મન હંમેશાં ભટકતું રહેશે અને એકાગ્રતા નહિ કેળવાય. જપ કરવાના પૂરા સમય સુધી સ્થિર આસનમાં બેસી રહેવું જોઇએ.

૪. **બેઠકની દિશાઃ**– ઉત્તર અથવા પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખી જપ કરવા બેસેા. આમ કરવાથી તેનેા સૂક્ષ્મ પ્રભાવ પડે છે તથા જપ પણ અધિક પ્રભાવશાળી બને છે. જે ઉત્તર તરફ મુખ રાખી જપ કરવા બેસે છે તેમને ઋષિમુનિએા સહાયતા કરે છે.

૫. **આસનિયુંઃ**– મૃગચર્મ અથવા કુશની ચટાઇ અથવા કામળેા કે ચેારસેા આસનિયા તરીકે સારી રીતે વાપરી શકાય. ગીતામાં કહ્યું છે "**चैलाजिनकुशोत्तरम्**" કુશ, ચટાઈ, મૃગ-ચર્મ તથા સફેદ વસ્ત્ર ક્રમશઃ એક બીજા ઉપર મૂકેા. યેાગ આસનિયું હેાય તેા શક્તિનેા ક્ષય નથી થતેા.

૬. **પ્રેરણાત્મક પ્રાર્થનાઃ**– યેાગ્ય સ્તેાત્રેા તથા પ્રાર્થના દ્વારા ઇષ્ટ દેવતાનુ આહ્વાન કરવું જોઇએ, તેનાથી સાત્ત્વિક ભાવ જાગે છે. બધી જ આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઈશ્વરીય સાધ-નાની પહેલી અપેક્ષા રહે છે. તેના વિના આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સંભવ નથી તથા તેાફાની મનને વશમાં રાખવું શક્ય નથી.

૭. **સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણઃ**– જપ કરતી વખતે મંત્રનું સ્પષ્ટ અને બરાબર ઉચ્ચારણ થવું જોઇએ. જો ઉચ્ચારણ સ્પષ્ટ હશે તેા મંત્રશક્તિ જલદીથી જાગ્રત થઇ જશે, મનની ઉન્નતિ થશે અને તેનામાં એકાગ્રતા આવશે.

૮. **સાવધાનીઃ**– આ ખૂબ જ જરૂરી છે. જપની શરૂઆત કરતી વખતે તમારે ખૂબ જ સજાગ તેમ જ સાવધાન રહેવું જોઇએ. થેાડાંક સમય પછી મન થાકી જાય છે અને અજાણતા

તે ભટકવા લાગે છે અને તમે નિદ્રાવશ થઇ જાઓ છો. આ પરિસ્થિતિ દૂર કરો. કેટલાક જપ તથા ધ્યાન કરતી વખતે ઊંઘી જાય છે અને સમાધિ-સુખની કલ્પના કરી બેસે છે.

૯. જપ-માળાઃ– માળા રાખવાથી સાવધાની બરાબર રહે છે. વળી તેનાથી સતત જપ કરતા રહેવાની પ્રેરણા મળે છે. આસન ઉપર બેસતી વખતે જ સંકલ્પ કરીને બેસો કે અમુક જપ પૂરા કરીને જ ઊઠીશ. માળા વિના જપ કરવામાં મન તમને છેતરશે. તમે એમ માની લેશો કે ઘણા વખતથી જપ કરી રહ્યો છું અને હવે ઘણા જપ થઇ ગયા હશે જ્યારે માળાથી જપ નિશ્ચિત થશે.

૧૦ જપમાં વિવિધતાઃ– રુચિ સતત રાખવા, થાક દૂર કરવા તથા ઉદાસીનતા મટાડવા માટે જપમાં વિવિધતા લાવવી આવશ્યક છે. થોડો સમય મોટેથી જપ કરો, પછી ગણગણાટ સાથે જપ કરો અને પછી માનસિક જપ કરો. જ્યારે તમને જપનો સ્વાદ માલૂમ પડી જશે ત્યારે જપ સુખદ અને સ્વાભાવિક બની જશે અને જરાપણ ઉદાસીનતા નહિ રહે. જપની વિવિધતા જો કે પ્રારંભિક સાધકો માટે જ છે. માનસિક જપ સૌથી અધિક શક્તિ શાળી છે. તે મનની ખરાબ વૃત્તિઓને નિષ્ક્રિય બનાવી મનને શુદ્ધ કરે છે.

૧૧. ધ્યાનઃ– જપની સાથે સાથે એવું ધ્યાન કરો કે ભગવાન તમારી સમક્ષ છે. તેની મનોહર મૂર્તિનું ચિત્ર તમારા મગજમાં ખડું કરો. આ અભ્યાસથી તમારી સાધનાને ખૂબ શક્તિ તથા વેગ મળશે. મન ઈશ્વરના સ્વરૂપમાં સ્થિર થઇ જશે અને પરિણામે ઇન્દ્રિય વિષયો તરફ દોડવાની તેને તક નહિ મળે. ઈશ્વરીય સુખની આગળ ઇન્દ્રિય સુખ તો તુચ્છ તણખલા સમાન છે.

૧૨. વિસર્જન તથા વિશ્રામઃ– આ પણ જરૂરી છે. જપ પૂરા કરતાની સાથે તરત જ સ્થાન ન છોડો–કે ગમે તેને ન મળો, કે ન તો સંસારી કાર્યોમાં મગ્ન થઇ જાવ. દસ મિનિટ શાંતિપૂર્વક બેસો. થોડીક પ્રાર્થના ગણગણાઓ, થોડુંક ઈશ્વરસ્મરણ કરો તથા તેના અનહદ પ્રેમનું ચિંતન કરો. પછી ભક્તિભાવપૂર્વક સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરીને પછી જ સ્થાન છોડી તમારાં બીજાં કામો હાથ ધરો. આથી આધ્યાત્મિક સ્પંદનો જારી રહેશે. કામ કરતી વખતે પણ તમારામાં પરમેશ્વર પ્રત્યેનો ભાવ ચાલુ રહેશે. તમારી દિનચર્યામાં પ્રાર્થનાને પણ જોડી દો તથા અવારનવાર પ્રભુનું સ્મરણ કરતા રહો.

(ગ) ભગવાનના નામનો મહિમા

તર્કથી ભગવાનના નામનો મહિમા સિદ્ધ નથી થઇ શકતો. શ્રદ્ધા, ભક્તિ તથા સતત જપદ્વારા તેનો અનુભવ કરી શકાય છે. ભગવન્નામ માટે આદર તથા શ્રદ્ધા રાખો. તેની ચર્ચા

કે વિવાદ ન કરો. દરેક નામમાં અમાપ શક્તિ છે. જેવી રીતે અગ્નિની પ્રકૃતિ બાળવાની છે તેવી રીતે ઈશ્વરના નામમાં પણ પાપો અને કામનાઓને બાળવાની પુષ્કળ શક્તિ છે. નામની શક્તિ તો અખૂટ છે. તેનો મહિમા અવર્ણનીય છે. નામની શક્તિ તો અગાધ છે.

હે માનવ ! નામમાં આશ્રય પામો. નામી તથા નામ એક જ છે. સદા ભગવાનના પાપનાશક નામનું સ્મરણ કરો. દરેક શ્વાસ–પ્રશ્વાસમાં ભગવાનના નામનું સ્મરણ કરો. આ કલિયુગમાં નામસ્મરણ અથવા જપ જ સૌથી સુગમ, સરળ તથા નિશ્ચિત માર્ગ છે. ઈશ્વરની જય હો ! તેના નામની જય હો !

રામનામનો મહિમા સાંભળો. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે તમે પૂછી શકો છો કે હું બીજા બધા અવતારો કરતાં રામનામને કેમ વધારે પસંદ કરું છું. એ સાચું છે કે પરમાત્માનાં નામ તો એક ઝાડનાં પત્તાં કરતાં પણ અધિક સંખ્યામાં છે. જેમકે હું 'GOD' (ગૉડ) શબ્દનો પ્રયોગ કરવાનું કહું તો અહીં આ શબ્દનો તમારે માટે શો અર્થ કે પ્રસંગ છે? તે માટે તમારે અંગ્રેજી ભણવું પડશે પછી જ તમે 'ગૉડ' વિષે કંઈક જાણી શકશો. પરંતુ રામનામના જપ દ્વારા તમે એક એવા નામનો જપ કરી રહ્યા છો કે જેને આપણા દેશની જનતા અગણિત પેઢીઓથી જપતી આવી છે. જે નામ હજારો વર્ષોથી પશુ-પક્ષી, ઝાડ-પાન સજીવ-નિર્જીવ વગેરે દરેકને પરિચિત છે. રામાયણમાં તમે વાંચ્યું હશે કે શ્રી રામચંદ્રના ચરણસ્પર્શથી પથ્થર પણ અહલ્યાના રૂપમાં પરિણત થઈ ગયો હતો. રામનામનું એટલું ભક્તિપૂર્વક અને મધુરતાથી ગાન કરો કે પક્ષીગણ પણ મુગ્ધ થઈને તે સાંભળવા લાગે અને વૃક્ષોનાં પાંદડાં પણ તે દિવ્ય સંગીતના પ્રભાવથી તમારા તરફ નમી પડે.

સંત કબીરદાસે પોતાના પુત્ર કમાલને સંત તુલસીદાસ પાસે મોકલ્યો. તુલસીદાસે એક તુલસી-પત્ર પર રામનામ લખીને તેનો રસ કોઢના પાંચસો રોગીઓ ઉપર છાંટ્યો તો બધા સાજા થઈ ગયા. કમાલ ખૂબ જ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. પછી કબીરે કમાલને સૂરદાસ પાસે મોકલ્યો. સૂરદાસે નદીમાં તણાઈ જતું એક શબ લાવવા કહ્યું. પછી સૂરદાસે તે શબના કાનમાં એક વાર 'રામ' કહ્યું અને તે જીવતું થઈ ગયું. કબીર તો એથી પણ વધુ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. ઈશ્વરના નામમાં આવી અમોઘ શક્તિ છે. કબીરદાસ કહે છે કે જો કોઈ માણસ સ્વપ્નમાં પણ રામનામ કહે તો હું તેના માટે મારા શરીરના ચામડાના જોડા બનાવી આપી મારી જાતને ધન્ય માનું.

પરમાત્માના પવિત્ર નામના મહિમાનું કોણ વર્ણન કરી શક્યું છે? ઈશ્વરના નામનો મહિમા કોણ સમજી શક્યું છે ? ભગવાન શંકરનાં પત્ની પાર્વતી પણ ઈશ્વરના નામના મહિમાનું સુયોગ્ય વર્ણન કરવામાં નિષ્ફળ ગયાં. જ્યારે કોઈ માણસ તેના નામનું ગાન કરે છે અથવા તેના ગાનનું

શ્રવણ કરે છે ત્યારે અજાણે જ તે આધ્યાત્મિક ઊંચાઇ પ્રાપ્ત કરી લે છે. તે પોતાની દેહ-ચેતના પણ ખોઇ બેસે છે. તે સુખમાં મગ્ન થઇ જાય છે. તે અમૃત સુધાનું ધરાઇને પાન કરે છે. તે ઇશ્વિરીય ઉન્માદ પ્રાપ્ત કરે છે. ભગવન્નામના જપથી ભક્ત પોતાની અંદર તથા સર્વત્ર ઇશ્વિરી સત્તા તથા મહિમાનો અનુભવ કરવા લાગે છે હરિનું નામ કેટલું મધુર છે ! ભગવાનનું નામ કેટલું શક્તિશાળી છે ! જે તેના નામનો જપ કરે છે તેને કેટલો આનંદ, કેટલું બળ, કેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે ! જે ઇશ્વરના નામનો જપ કરે છે તે લોકો ખરેખર ધન્ય છે કારણ તેઓ ભવચક્રમાંથી મુક્ત થઇ અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરશે

તમને ખ્યાલ હશે કે એક ગણિકા કેવી રીતે એક પોપટ પાસેથી રામ નામ શીખીને નામની શક્તિથી સાધવી સ્ત્રી બની ગઇ હતી તેણે એક ચોર પાસેથી તે પોપટ મેળવ્યો હતો. તે પોપટ "શ્રી રામ, શ્રી રામ" બોલવામાં કાબેલ હતો. પિંગળા રામ–નામ વિષે બિલકુલ અજાણ હતી. પોપટના મોઢે તેણે રામનામ સાંભળ્યું. તે નામ ખૂબ જ મોહક અને આકર્ષક હતું તેથી પિંગળાને તેનું ખૂબ જ આકર્ષણ થયું. તેણે રામનામ પર પોતાનું મન એકાગ્ર કરી લીધું અને ભાવ–સમાધિમાં ચાલી ગઇ. આવી છે નામની શક્તિ.

(ઘ) જપ માટે યાદી

અનુક્રમ	મંત્ર	ગતિ	એક કલાકની સંખ્યા		એક પુરશ્ચરણ પૂરું કરવા માટે દરરોજ ૭ કલાકના હિસાબે લાગતો સમય. વર્ષ	મહિના	દિવસ	કલાક	મિનિટ
	ૐ	(ધીમા)	૧૪૦	૮૪૦૦	--	---	---	૧૧	૫૪
૧	(૧ લાખ)	(મધ્યમ)	૨૫૦	૧૫૦૦૦	--	---	---	૬	૪૦
		(ઝડપી)	૪૦૦	૨૪૦૦૦	--	---	---	૪	૧૦
	હરિ ૐ અથવા	(ધીમા)	૧૨૦	૭૨૦૦	--	---	૧	૩	૪૭
૨	શ્રી રામ	(મધ્યમ)	૨૦૦	૧૨૦૦૦	--	---	---	૧૬	૪૦
	(ત્રણ લાખ)	(ઝડપી)	૩૦૦	૧૮૦૦૦	--	---	---	૧૧	૭
	ૐ નમઃ	(ધીમા)	૮૦	૪૮૦૦	--	---	૧૭	૨	૧૦
૩	શિવાય	(મધ્યમ)	૧૨૦	૭૨૦૦	--	---	૧૧	૩	૩૦
	(પાંચ લાખ)	(ઝડપી)	૧૪૦	૯૦૦૦	--	---	૯	૧	૩૫

	ૐ નમો:	(ધીમા)	૬૦	૩૬૦૦	--	૧	૭	૦	૧૫
૪	નારાયણાય	(મધ્યમ)	૮૦	૪૮૦૦	--	---	૨૭	૪	૪૫
	(સાત લાખ)	(ઝડપી)	૧૨૦	૭૨૦૦	--	---	૧૮	૩	૧૫
	ૐ નમો ભગવતે	(ધીમા)	૪૦	૨૪૦૦	--	૨	૨૩	૨	૦
૫	વાસુદેવાય	(મધ્યમ)	૬૦	૩૬૦૦		૧	૨૫	૩	૩૦
	(બાર લાખ)	(ઝડપી)	૯૦	૫૪૦૦	--	૧	૭	૦	૧૫
		(ધીમા)	૬	૩૬૦	૩	૦	૧૬	૦	૪૫
૬	ગાયત્રી મંત્ર	(મધ્યમ)	૮	૪૮૦	૨	૫	૧૮	૫	૩૦
		(ઝડપી)	૧૦	૬૦૦	૧	૭	૧૫	૩	૩૫
	મહામંત્ર અથવા	(ધીમા)	૮	૪૮૦	૩	૦	૧૬	૦	૪૫
૭	હરે રામ મંત્ર	(મધ્યમ)	૧૦	૬૦૦	૨	૫	૮	૫	૩૦
		(ઝડપી)	૧૫	૯૦૦	૧	૭	૧૭	૩	૩૫

૯ – ગાયત્રી સાધના

(ક) ગાયત્રી સાધનાનું રહસ્ય

આત્મામાં જ બધી શક્તિ છે. તેનું સ્વરૂપ સર્વશક્તિમાન છે. તેનામાં અનંત શક્તિ છે અને તે શક્તિમાંથી સૌ પ્રથમ નાદની ઉત્પત્તિ થાય છે, પછી નાદમાથી સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થાય છે. વેદ શબ્દ–બ્રહ્મ છે. વેદના પ્રત્યેક મંત્રમાં અનહદ શક્તિ છે. સાચો સાધક આ જ મંત્ર શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. આ જ તેની શક્તિનું રહસ્ય છે. બધા જ મંત્રોમાં ગાયત્રી મંત્ર સૌથી પરમ શક્તિમાન મંત્ર છે.

દરેક સાચા હિન્દુનો આ જીવન તથા આધાર છે. આટલું જ નહિ, દરેક સાચા સાધક માટે, પછી ભલે તે કોઇ પણ જાતિ, વર્ણ તથા મતનો હોય; પણ જેનામાં આ મંત્રની શક્તિ તથા મહિમા પ્રત્યે વિશ્વાસ છે તેના માટે આ મંત્ર જીવનના આધાર સમો છે. મનુષ્યની શ્રદ્ધા તથા હૃદયની શુદ્ધતા જ વાસ્તવમાં લાભ આપનારી છે ગાયત્રી ખૂબ જ શક્તિશાળી કવચ છે. તે સાધકને સુરક્ષિત રાખીને તેને ઈશ્વિરત્વમાં પરિણત કરે છે અને પરમ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન આપે છે. તમારા ઈષ્ટદેવતા ગમે તે હોય, પરંતુ જો તમે દરરોજ અમુક માળા ગાયત્રી-મંત્રની કરો તો આથી તમારું આ લોકમાં અને પરલોકમાં કલ્યાણ થશે.

આ મંત્ર કેવળ બ્રાહ્મણો માટે જ છે એવી ધારણા ખોટી છે. આ તો સાર્વભૌમ છે, કારણ પ્રકાશ (જ્ઞાનનો પ્રકાશ) મેળવવા માટે સર્વશક્તિમાનની આ તો પ્રાર્થના જ છે. સમસ્ત માનવજાતિ માટે મંત્ર માર્ગદર્શક જ્યોતિ સમાન છે.

ગાયત્રીની તમે કોઇ પણ રૂપમાં પૂજા તથા ઉપાસના કરી શકો છો. સાધારણ રીતે શાક્તો ગાયત્રીને દેવી તરીકે ગણાવે છે અને તેને પાંચ માથાં છે તેમ બતાવે છે. જો તમે શાક્ત મતમાં માનવાવાળા હો અથવા માતાના ઉપાસક હો તો તમે તે રીતે ધ્યાન અને ઉપાસના કરી શકો છો.

વાસ્તવમાં ગાયત્રીમાં માતૃપદનો કોઈ સંકેત નથી. ગાયત્રી મંત્રમાં એકપણ શબ્દ એવો નથી જેને માતૃપદ પાસે કંઇ તાત્પર્ય કે સંબંધ હોય કેવળ ગાયત્રી શબ્દ જ તેના દેવતાને સ્ત્રી નથી બનાવી શકતો. આ તો તે-મંત્રના છંદનું નામ છે, દેવતાનું નહિ. કેટલાક લોકોનું કહેવું છે કે ગાયત્રીના અધિષ્ઠાતા દેવ સૂર્ય છે. વાસ્તવમાં આ વિચારનુ પણ શોધન કરવાની જરૂર છે. આમાં જે સૂર્યનું વર્ણન છે તે સૂર્ય આપણી આંખો સામે જે પાર્થિવ સૂર્ય દેખાય છે તે નહિ. तत् सवितुः એ તો મહાન સૂર્ય છે જે આ સૂર્ય કે ચંદ્રથી પ્રકાશિત નથી થતો પણ પરબ્રહ્મ છે.

આ સૌથી મહાન મંત્ર છે તથા તેના અધિષ્ઠાતા દેવ પરબ્રહ્મ જ છે. તે બધા જ પ્રકારના સાધકો માટે ગ્રાહ્ય છે. પછી ભલે તે દેવીના ઉપાસક હોય, કે વિષ્ણુના હોય, કે સૂર્યના હોય, કે પછી નિર્ગુણ બ્રહ્મના હોય.

બ્રહ્મચારીનું તેજ ગાયત્રી મંત્ર ઉપર જ આધાર રાખે છે ગૃહસ્થનો આધાર અને ઐશ્વર્ય ગાયત્રી છે. વાનપ્રસ્થનું બળ તથા આધાર ગાયત્રી છે. માટે ઉપનયનથી લઇને સંન્યાસ દીક્ષા સુધી ગાયત્રી મંત્ર જ તેનો સતત પથ-પ્રદર્શક, આધાર તથા બળ છે. ગાયત્રી મંત્ર જીવનનો પરમ અર્થ છે.

ગાયત્રી મંત્રનું એટલું બધું છે કે દરેક હિન્દુને માટે તેનો દૈનિક જપ અનિવાર્ય ગણાવવામાં આવે છે. દરેક હિન્દુને માટે ગાયત્રી મંત્રનો દૈનિક જપ તથા અર્ધ્ય ખૂબ જ આવશ્યક છે, પછી ભલે તેના કુળદેવતા કે ઇષ્ટદેવતા ગમે તે હોય. જો તમે બીજા કોઈ ધર્મ કે વર્ણના હો તો પણ તમે ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરી શકો છો, જોઇએ કેવળ તેના માટે તમારામાં શ્રદ્ધા અને સચ્ચાઇ. તમારું જીવન ધન્ય થઈ જશે. પ્રિય સાધક ! આ મહિમામય ગાયત્રીની આશ્ચર્યજનક શક્તિનો સાક્ષાત્કાર કરો. આ મંત્રમાં કેટલો અમૂલ્ય વારસો છે તેનો સાક્ષાત્કાર કરો. પ્રાચીન કાળના ઋષિ મુનિઓએ આ દિવ્ય શક્તિ તમારા માટે મૂકી છે તો તેની અવહેલના ન કરો. આ જ એક માત્ર સાચી શક્તિ છે કે જેની આગળ વિદ્યુત, રેડિયો તરંગ, અણુશક્તિ વગેરે કાંઇ વિસાતમાં નથી. ગાયત્રી જપની શરૂઆત કરી હંમેશાં નિયમિત રીતે કરો અને તમે જાતે જ તેની અદ્ભુત શક્તિનો અનુભવ કરો જપ માટે સમય નક્કી રાખો અને તેનું પાલન કરો. વધુ ન બને તો છેવટ દરરોજ ઓછામાં ઓછી એક માળા તો અવશ્ય કરો. તે બધી જ આફતોમાંથી તમારું રક્ષણ કરશે—અને તમને અખૂટ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે જેથી તમે બધી જ મુશ્કેલીઓને પાર કરી શકશો. તે તમને સુખ, શાન્તિ અને શક્તિની પરાકાષ્ઠાએ લઇ જશે.

(ખ) ગાયત્રી સાધનાનો અભ્યાસ

બ્રહ્માએ ત્રણે વેદોનું દોહન કરી તેમાંથી 'अ', 'उ', તથા 'म' નું સારતત્ત્વ કાઢ્યું તથા તેની સાથે જ ત્રણ રહસ્યમય શબ્દો બનાવ્યા ભૂ:, ભુવઃ તથા સ્વઃ એટલે કે પૃથ્વી, અંતરિક્ષ તથા સ્વર્ગ. બધાં જ પ્રાણીઓના પરમ પિતાએ એ ત્રણે વેદોમાંથી ત્રણ માત્રાઓ કાઢી કે જેમની શરૂઆત તત્‌થી થાય છે અને જેમને સાવિત્રી અથવા ગાયત્રી કહેવાય છે. (જુઓ–મનુસ્મૃતિ–અધ્યાય. ૩.)

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् !

"જગતના સર્જનહાર, પૂજનીય, પાપનાશક તથા અજ્ઞાન હર્તા પરમેશ્વરની તથા તેમના મહિમાની અમે ઉપાસના કરીએ છીએ. તે અમારી બુદ્ધિને તેજસ્વી–પ્રકાશિત બનાવો"

આ પ્રકાશ શું છે ! તમારામાં દેહાત્મ બુદ્ધિ છે. આ બુદ્ધિ તમારો આ શરીર સાથે સંબંધ સ્થિર કરાવે છે તથા શરીરને જ આત્મા સમજવા તમને મોહિત કરે છે. તમે વેદોની માતા ગાયત્રીને પ્રાર્થના કરો, છો કે તે તમને શુદ્ધ સાત્વિક બુદ્ધિ આપે કે જેથી તમે 'अहं ब्रह्मास्मि' નો સાક્ષાત્કાર કરવામાં સમર્થ બનો. આ ગાયત્રીનો અદ્વૈતિક અર્થ છે. યોગનો ઉન્નત સાધક આ પ્રમાણે અર્થ ઘટાવી શકે છે–હું તે પરમ પ્રકાશનો પણ પ્રકાશ છું જે અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત તેજસ્વી બનાવે છે.

ભગવાને વેદોમાં કહ્યું છે કે **समानो मंत्रः** એટલે કે એક મંત્ર બધાને માટે સરખો હો અને તે મંત્ર ગાયત્રી મંત્ર છે. ઉપનિષદો ચારે વેદોનો સાર છે તથા ત્રણે વ્યાહૃતિઓ સાથે ગાયત્રી ઉપનિષદોનો સારાંશ છે. જે ગાયત્રીને આ પ્રમાણે જાણે તથા સમજે તે જ સાચો બ્રાહ્મણ. જેને ગાયત્રીનું જ્ઞાન નથી તે ચારે વેદોમાં પારંગત હોવા છતાં પણ શુદ્ર છે.

ગાયત્રી વેદોની મા છે તથા બધાં પાપોનો નાશ કરનાર છે. એકાક્ષર ॐ બ્રહ્મનું પ્રતીક છે, ગાયત્રી કરતાં વધારે શુદ્ધિકારક આ જગતમાં બીજું કઇ જ નથી. માટે વેદો અને તેનાં અંગોના પાઠથી જે ફળ મળે છે તે જ ફળ ગાયત્રીના જપથી પણ મળે છે. જો આ એક જ મંત્રનો જપ ભાવપૂર્વક અને શુદ્ધ અંતઃકરણથી કરવામાં આવે તો તેનાથી તમારું પણ કલ્યાણ થાય.

ગાયત્રીથી ત્રણે પ્રકારના તાપ નાશ પામે છે. ગાયત્રી ચારે પ્રકારના પુરુષાર્થ આપે છે–ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ, તે અવિદ્યા, કામ તથા કર્મની ગ્રંથિઓનો નાશ કરે છે. તે હૃદયને શુદ્ધ બનાવે છે. અંતે ગાયત્રીથી મનુષ્યને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ગાયત્રીના જપથી ગાયત્રીનું દર્શન થાય છે અને છેવટે અદ્વૈતિક બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. જે સાધક ગાયત્રી માતા પાસે પ્રકાશ માટે પ્રાર્થના કરતો હતો તે જ હવે આનંદથી ગાઈ ઊઠે છે કે હું જ સર્વ જ્યોતિઓનો જ્યોતિ છું જે બુદ્ધિને પણ પ્રકાશિત કરે છે.

૧૦. મંત્ર-યોગ સાધના

(ક) મંત્રયોગ સાધનાનું મનોવિજ્ઞાન

મંત્રયોગ વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે मननात् जायते इति मन्त्रः જેના મનન દ્વારા જન્મ મરણના ચક્રમાંથી મુક્તિ મળે છે તે જ મંત્ર.

દરેક મંત્રના દાતા એક ઋષિ હોય છે. વળી દરેક મંત્રને વિશેષ શક્તિ આપનાર માત્રા, દેવતા તથા બીજ હોય છે તથા દરેક મંત્રને પોતાની શક્તિ તથા કીલક (ખીલો) હોય છે.

મંત્ર ઈશ્વર છે. મંત્ર તથા તેના અધિષ્ઠાતા દેવ એક જ છે. મંત્ર ખૂદ દેવતા જ છે. મંત્ર શબ્દરૂપી શરીરથી પ્રગટ થતી એક દૈવી શક્તિ છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ તથા શુદ્ધતા સાથે સતત્ મંત્રનો જપ કરવાથી સાધકની શક્તિ વધે છે, મંત્રનું ચૈતન્ય જાગ્રત થાય છે તથા સાધકને મંત્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તેને જ્ઞાન, મુક્તિ, શાંતિ, નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે.

મંત્રના સતત જપ કરવાથી સાધક મંત્રના અધિષ્ઠાતા દેવના ગુણ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. સૂર્યમંત્રના જપથી સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘાયુષ્ય, વીર્ય અને તેજની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેનાથી શરીર તથા નેત્રસંબંધી બધા જ રોગો દૂર થાય છે. દુશ્મન તેનું કંઇ જ બગાડી શકતા નથી. પ્રાતઃકાળમાં આદિત્ય-હૃદયનો પાઠ કરવો ખૂબ જ લાભદાયી છે. અગસ્ત્ય ઋષિએ આપેલા આ આદિત્ય હૃદયનો પાઠ કરવાથી રામને રાવણ ઉપર વિજય મળ્યો હતો.

સાધારણ રીતે મંત્રોમાં દેવતાઓની સ્તુતિ હોય છે. તેમાં કરુણા તથા સહાયતાની માગણી હોય છે કેટલાક મંત્રો દુરાત્માઓને રોકે છે અથવા તેમને કાબૂમાં લાવે છે. શબ્દોના લય-પૂર્ણ સ્પંદનોથી આકૃતિઓની ઉત્પત્તિ થાય છે. મંત્રોના ઉચ્ચારણથી તેમના ખાસ દેવતા-ઓની આકૃતિઓનું નિર્માણ થાય છે.

સરસ્વતી મંત્ર-ૐ સરસ્વત્યૈ નમઃના જપથી તમને જ્ઞાન તથા પ્રખર બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે; અને તમે પ્રેરણાભરી કવિતાઓ કરવા લાગશો. **ૐ શ્રી મહાલક્ષ્મ્યૈ** નમઃના જપથી તમને

સંપત્તિ પ્રાપ્ત થશે અને તમારી નિર્ધનતાનું નિવારણ થશે. મહામૃત્યુંજયના મંત્રથી અકસ્માત, અસાધ્ય રોગ વગેરેનું નિવારણ થઇ દીર્ઘાયુષ્ય તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. આ મોક્ષ-મંત્ર પણ છે.

સુબ્રહ્મણ્ય મંત્ર : ૐસરવણભવાયનમઃ ના જપથી કોઈ પણ કાર્યમાં સફળતા મળશે તથા તમને યશ પ્રાપ્ત થશે. તે પ્રેતાત્માઓના ખરાબ પ્રભાવોને દૂર કરે છે. શ્રી હનુમાનનો મંત્ર ૐહનુમતેનમઃ થી વિજય તથા બળની પ્રાપ્તિ થાય છે. પંચદશાક્ષર તથા ષોડષાક્ષર (શ્રી વિદ્યા) ના જપથી ધન, શક્તિ, મુક્તિ વગેરેની પ્રાપ્ત થાય છે. તમારી બધી જ મનોકામનાઓ આનાથી પૂર્ણ થાય છે. આ વિદ્યા તમારે ગુરુ પાસેથી જ શીખવી જોઇએ.

ગાયત્રી અથવા પ્રણવ (ૐ) અથવા ૐ નમઃ શિવાય, ૐ નમો નારાયણાય, ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય આમાંથી કોઇ પણ મંત્રના સવા લાખ જપ ભક્તિ, ભાવ તથા શ્રદ્ધા પૂર્વક કરવાથી મંગલસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ૐ, સોઽહમ્ શિવોઽહમ્, અહં બ્રહ્માસ્મિ-આ બધા મોક્ષમંત્ર છે આ બધાથી તમને આત્મસાક્ષાત્કારમાં સહાયતા પ્રાપ્ત થશે. ૐ શ્રી રામાય નમઃ, ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય આ બે સગુણ મંત્રો છે જેનાથી પહેલાં સગુણ સાક્ષાત્કારપ્રાપ્ત થશે અને બાદમા નિર્ગુણ સાક્ષાત્કાર.

વીંછી તથા સર્પદંશના નિવારક મંત્રોનો ગ્રહણ સમયે જપ કરવાથી સિદ્ધિ વહેલી પ્રાપ્ત થાય છે. પાણીમાં ઊભા રહીને મંત્રનો જપ કરો. આ અધિક શક્તિશાળી તથા પ્રભાવશાળી છે; જો કે મંત્ર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આ મંત્રોનો જપ બીજા કોઇ દિવસે પણ કરી શકાય છે.

વીંછી તથા સર્પદંશના નિવારક મંત્રની સિદ્ધિ તમે ચાળીસ દિવસમાં પ્રાપ્ત કરી શકો છો. શ્રદ્ધા તથા ભકિતપૂર્વક મંત્રનો નિયમિત જપ કરો. પ્રાતઃકાળમાં સ્નાન કર્યા પછી જપ કરવા બેસો. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો તથા ચાળીસ દિવસ સુધી દૂધ તથા ફળાહાર લો અથવા મિતાહારી બનો.

મંત્રોથી અસાધ્ય રોગો પણ દૂર કરી શકાય છે. મંત્રના જપથી આધ્યાત્મિક તરંગો અથવા દિવ્ય સ્પંદનો પેદા થાય છે. તે રોગીના સ્થુળ તેમ જ સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રવેશ કરીને કષ્ટોના મૂળનું નિવારણ કરે છે. તે જીવ-કોષો 'સત્વ'થી ભરી દે છે. તે અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો કરતાં પણ વધુ શક્તિશાળી છે.

મંત્ર શક્તિનો દુરુપયોગ–બીજાના વિનાશ કાર્ય માટે ઉપયોગ નહિ કરવો જોઇએ. જે લોકો મંત્ર શક્તિનો દુરુપયોગ કરે છે તેઓ પોતે જ અંતે નાશ પામે છે.

જે લોકો સર્પદંશ, વીંછીનો ડંખ તથા અસાધ્ય બીમારીઓના ઉપચાર માટે મંત્ર શક્તિનો ઉપયોગ કરતા હોય તેમણે કોઈ પણ પ્રકારની ભેટ અથવા ધન લેવું ન જોઇએ. તેઓએ સંપૂર્ણ રીતે નિષ્કામ ભાવથી આ કામ કરવું જોઇએ. તેમણે ફળ તથા વસ્ત્રનો પણ સ્વીકાર ન કરવો જોઇએ. જો સ્વાર્થખાતર સિદ્ધિનો ઉપયોગ કરશો તો સિદ્ધિ ચાલી જશે. જો તેઓ સંપૂર્ણ રીતે નિઃસ્વાર્થ રહીને અને સર્વાત્મભાવથી માનવતાની સેવા કરતા હશે તો ઈશ્વરકૃપાથી તેમની શકિત વધતી જ જશે.

જેમને મંત્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત છે તે સર્પદંશ અથવા વીંછીના દંશને કે અસાધ્ય રોગને પોતાના સ્પર્શ માત્રથી મટાડી શકે છે. જો કોઇ માણસને સાપ કરડયો હોય તો જેણે મંત્ર–સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે તેને તાર કરવામાં આવે છે જેથી તે માણસ જપ કરે છે અને સાપનું ઝેર ઊતરી જાય છે. કેટલું આશ્ચર્યજનક છે! શું આનાથી મંત્રની બેહદ શકિત સિદ્ધ નથી થતી?

તમારા ગુરુ પાસેથી મંત્ર દીક્ષા મેળવો. જો ગુરુ પાસેથી મંત્ર દીક્ષા મળવામાં મુશ્કેલી જણાતી હોય તો તમારા ઈષ્ટ દેવતાની પ્રાર્થના કરો અને કોઈ ખાસ મંત્રનો જપ શરૂ કરો.

(ળ) મંત્ર પુરશ્ચરણ વિધિ

ઝડપી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આધ્યાત્મિક સંયમો તથા વ્રતો પાલન સાથે કોઈ મંત્રના અમુક નિશ્ચિત સંખ્યામાં (મંત્રમાં જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખ) જપ કરવા તેને પુરશ્ચરણ કહેવાય છે. ભૌતિક પ્રગતિ માટે પણ પુરશ્ચરણ કરવામાં આવે છે. સાધકે કેટલાક નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે તથા આહાર-વ્યવહારમાં કડક સંયમ પાળવો જોઇએ ત્યારે જ મંત્ર–સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઇ શકે.

પુરશ્ચરણના સમયમાં કેવળ તાજાં શાક–ભાજી, ફળ, દૂધ, કંદમૂળ; જવ તથા હવિષ્યાન્ન (ઘી, સાકર તથા દૂધમાં રાંધેલા ચોખા) લેવા જોઇએ. સાધકે શુદ્ધ ભિક્ષા ઉપર જ નિર્ભર રહેવુ જોઇએ. જો પુરશ્ચરણ સમયમાં તમે કેવળ દૂધ ઉપર જ રહી શકો તો અતિઉત્તમ. એક લાખ જપ કરવાથી પણ પણ તમે મન્ત્ર–સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ગંગા કિનારે કોઇ તીર્થસ્થાનમાં, નદીઓના સંગમ સ્થળે પર્વતના રમણીય સ્થળો, મંદિર, તુલસીવન કે પીપળાનાં ઝાડ નીચે, કોઇ પણ પવિત્ર સ્થાનમાં પુરશ્ચરણ કરી શકો છો.

તમારા ઘરના કોઇ પણ ભાગને મંદિરમાં બદલી નાખો. ઓરડામાં ઈશ્વરની છબી રાખો, અગરબત્તીનો ધૂપ કરો અને બીજી સજાવટોથી ઓરડાને શોભાયમાન કરો. તેમાં પણ તમે સાધના કરી શકો છો. પવિત્રસ્થાનોમાં બેસીને પુરશ્ચરણ કરવાથી ઘર કરતાં અનેકગણો વધુ ફાયદો થાય છે.

પુરશ્ચરણ માટે કોઇ પણ એક મંત્ર પસંદ કરી શકો છો. તેમાં તમારો ગુરુમંત્ર અથવા ઇષ્ટમંત્ર સર્વોત્તમ છે. સંધ્યાકાળ, સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત કે મધ્યાહ્ન આ બધા જ જપ માટે અનુકૂળ સમય છે. મંત્રમાં જેટલા અક્ષર તેટલા લાખ વખત એ મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ. કદાચ તમે તેનાથી અડધા પણ કરો પરંતુ કોઈ પણ સંજોગોમાં જપ સખ્યા એક લાખથી ઘટવી ન જોઇએ.

જપ કરતી વખતે પૂર્વદિશા અથવા ઉત્તર દિશા તરફ મેાં કરીને બેસો. સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન અથવા વીરાસન, કોઇ પણ એક આસન પસદ કરી હંમેશાં નિશ્ચિત સમયે જ જપ કરવા બેસો. ભોજન કર્યા પછી જપ કરવા નહિ બેસવું જોઈએ. જપ કરવા બેસતા પહેલાં સ્નાન કરવું જોઇએ, અગર વધુ નહિ તો હાથ પગ તો ધોવા જ જોઈએ. જપ માટે મૃગચર્મ, વસ્ત્ર, કામળો, કુશ-આસન, વ્યાઘ્રચર્મ કે એવા કોઈ આસનનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ; અને જપ શરૂ કરતા પહેલાં આચમન કરવું જોઇએ. જપની સંખ્યા ગણવા માટે સ્ફટિક, તુલસી અથવા રુદ્રાક્ષની માળાનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. એકસો આઠ, ચોપન અથવા સત્તાવીસ મણકાની માળા રાખો.

મનને બધા જ સસારી વિષયોમાંથી ઉપરત કરીને, મંત્રના અર્થમાં લીન થઇ ઈશ્વર ચિંતન પૂર્વક સરખી ગતિથી જપ કરવા જોઇએ. મંત્રના દેવતા તથા અર્થ વિષે એકાગ્રતા કેળવવાથી મંત્ર-સિદ્ધિ સહેલાઇથી અને ઝડપથી પ્રાપ્ત થાય છે. એક પુરશ્ચરણ પૂરું કરીને જપ કરવાનું બંધ ન કરતાં મંત્ર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી પુરશ્ચરણ ચાલુ રાખવું જોઇએ. મનના દોષોના કારણે એક જ પુરશ્ચરણથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે મધુસુદન સરસ્વતીને અઢાર વખત ગાયત્રી મંત્રનું પુરશ્ચરણ કરવું પડ્યું હતું.

કઠણ પથારી ઉપર સૂવું (ગાદી તકિયાનો ત્યાગ) બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન, દિવસમાં ત્રણ વખત દેવતાની ઉપાસના, દિવસમાં ત્રણવાર સ્નાન તથા માંસ, મચ્છી, લસણ, ડુંગળી, ચા, કોફી, મરચાં, આમલી વગેરેનો ત્યાગ, મૌન પાલન અથવા ઓછામાં ઓછું બોલવું. સત્ય અને અહિંસાનું આચરણ, આ બધાનું પાલન પુરશ્ચરણ કરતી વખતે કરવું જોઇએ. જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી પુરશ્ચરણના સમય દરમિયાન આળસ, પ્રમાદ, કુસંગતિ, દિવસે શયન, સ્ત્રી-સંપર્ક, ઉપહાર ગ્રહણ-ભેટ સ્વીકારવી, અશ્લીલ ચિત્રો જોવાં, જૂઠું બોલવું, રાગી લોકોની સોબત,

પાન ખાવું, બીડી તથા શરાબનું સેવન, અધિક બોલવું, પરનિંદા, પરદ્રોહ, પરદ્રવ્ય વગેરેથી દૂર રહેવું જોઇએ. વળી મન, વચન અને કર્મથી કોઇને નુકસાન નહિ પહોંચાડવું જોઇએ. જપ કરતી વખતે થૂંકવા પણ ન ઊઠવું જોઇએ કે હાથપગ અને શરીરનાં અંગો ઢીલાં ન કરવાં જોઇએ. જપ કરતી વખતે શરીરનું બિનજરૂરી હલનચલન ન કરો, આડુંઅવળું ન જુઓ કે ઠઠ્ઠા-મશ્કરીમાં સમય અને શક્તિ ન બગાડો.

દરરોજ જપની એક ગણતરી પૂરી કરો. દરેક લાખ જપ પૂરા થતાં અથવા પુરશ્ચરણ પૂરું થતાં હોમ અથવા હવન કરવો જોઇએ.

પુરશ્ચરણ પૂરું થાય ત્યારે જપ સંખ્યાના દસમા ભાગ જેટલો હોમ કરો. હોમના દસમા ભાગ જેટલું તર્પણ કરો તર્પણના દસમા ભાગ જેટલું માર્જન કરો તથા તર્પણના દશાંશ ભાગ જેટલા બ્રાહ્મણોને ભોજન કરાવો. જો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ન કરી શકો તો યથાશક્તિ ભોજન અને દાન આપો.

મંત્ર પુરશ્ચરણના અગણિત લાભ છે. તેનાથી મનની પ્રસન્નતા, સંતોષ, સંસારી સુખો પ્રત્યે વૈરાગ્ય, ઈષ્ટ દેવનું દર્શન, સર્વ કાર્યોમાં સફળતા, મનની શુદ્ધતા-આ બધાની પ્રાપ્તિ થાય છે. પુરશ્ચરણ માટે સંપૂર્ણ સચ્ચાઇપૂર્વક વર્તો.

મંત્ર પુરશ્ચરણ દ્વારા તમે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરો !

(ग) લેખિત જપના લાભ

સંસારી કામોમાં વ્યસ્ત માણસો માટે આ એક સુગમ માર્ગ છે. લિખિત જપથી ધ્યાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

જપની જુદી જુદી વિધિઓમાં લિખિત જપ ખૂબ જ પ્રભાવશાળી છે. તેનાથી સાધકોને ધારણાના અભ્યાસમાં સહાયતા થાય છે; અને ધીમે ધીમે તેનાથી ધ્યાનમાં પ્રગતિ થાય છે.

લાભ

૧. **ધારણા** : મન, જીભ, હાથ, આંખ બધાં જ મંત્રમાં લીન રહે છે તેથી વિક્ષેપ દૂર થાય છે. આથી ધારણાશક્તિ વધે છે અને પરિણામે કાર્યપટુતા વધે છે.

૨. **નિયંત્રણ** : મંત્રશક્તિથી મનનું નિયંત્રણ થાય છે મન તમારા માટે વધુ સાવધાનીપૂર્વક કામ કરે છે.

૩. **પ્રગતિ** : વારંવાર મંત્ર જપથી ચિત્તમાં સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક સંસ્કાર બંધાય છે જે આત્માની ઉન્નતિમાં સહાયક બને છે.

૪. શાંતિ : ચિંતાના સમયે અને દુઃખદ પરિસ્થિતિઓમાં મન શાંત રહે છે.

(૫) શક્તિ : કાળક્રમે તમે જે સ્થાનમાં બેસીને મંત્ર લખતા હશો તે સ્થાનમાં અને વાતાવરણમાં પણ જબ્બર આધ્યાત્મિક શક્તિ પેદા થશે. આથી ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં સહાયતા મળે છે.

ઉપસંહારઃ—આજે જ શરૂઆત કરો. વિલંબ ન કરો. નિષ્ઠા પૂર્વક પ્રયત્ન કરો. તમારા મનના માલિક બનો, ગુલામ નહિ. દરરોજ એક થી ત્રણ પાના લખો. જો ફળ જલદી ચાહતા હો તો યથા સંભવ નિયમોનું પાલન કરો.

(ઘ) લિખિત જપ માટેના નિયમો

૧. કોઈ મંત્ર કે ભગવાનના નામની પસંદગી કરો અને કોઈ કોરી નોટમાં દરરોજ એકથી ત્રણ પાનાં ભરી શાહીથી મંત્ર લખો.

૨. દરરોજ નિશ્ચિત સ્થાનમાં, નિશ્ચિત સમયે જ બેસો. જો સંભવ હોય તો તે સ્થાન અલગ સુરક્ષિત રાખો.

૩. સ્નાન કરીને કે પછી હાથ–પગ વગેરે ધોઈને મંત્ર લખવા બેસો.

૪. બધો જ સમય એક જ આસનમાં બેસો. અને જયાં સુધી નિશ્ચિત લેખન કામ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી ન હાલો.

૫. લખતી વખતે નામ કે મંત્રનો માનસિક જપ ચાલુ રાખો.

૬. મંત્ર લખતી વખતે મૌન પાળો. વાતચીત, મિલન અને નિમંત્રણ વગેરેથી દૂર રહો.

૭. પુસ્તક ઉપર આંખો સ્થિર રાખો; જ્યાં સુધી દૈનિક લેખન કામ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી હાલો પણ નહિ.

૮. નામ અથવા મંત્ર લખતી વખતે મનને ઈશ્વરની મૂર્તિ તથા તેના ગુણો ઉપર એકાગ્ર કરો.

૯. એક જ પ્રકારની લેખન વિધિનું પાલન કરો; જેમકે ઉપરથી નીચે કે ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તરફ લખતા જાઓ.

૧૦. એક લાઇનમાં એક મંત્ર અથવા નામ પૂરું લખો. તેને વિભક્ત ન કરો.

૧૧. મંત્ર અથવા નામ બદલો નહિ. કોઇ એકને પસંદ કરી આજીવન તેનું પાલન કરો.

૧૨. બધી જ પુસ્તિકાઓને પૂજા સ્થાનમાં સુરક્ષિત રાખો.

૧૬. સંકીર્તન સાધના

ભાવ, પ્રેમ તથા શ્રદ્ધાપૂર્વક ઈશ્વરના નામનું ગાન કરવું તે જ સંકીર્તન છે. સંકીર્તનમાં લોકો એકઠા થઈને કોઈ સાર્વજનિક સ્થાનમાં ભગવાનના પવિત્ર નામનું ગાન કરે છે. સંકીર્તન નવધા ભક્તિ પૈકી એક છે. તમે એક માત્ર કીર્તન દ્વારા પણ ભગવાનને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. કલિયુગમાં ઈશ્વર–સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાનો આ સૌથી સુગમ માર્ગ છે. "कलौ केशव कीर्त्तनात्।"

જ્યારે ઘણા માણસો એકઠા થઈને કીર્તન કરે છે ત્યારે વિશાળ આધ્યાત્મિક શક્તિ, મહાશક્તિનું નિર્માણ થાય છે. તેનાથી સાધકોનું હૃદય શુદ્ધ થાય છે તથા તેઓ ભાવસમાધિની ઊંચાઈઓને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. કીર્તનથી ઉત્પન્ન થતાં શક્તિશાળી આધ્યાત્મિક સ્પંદન ખૂબ દૂર સુધી જાય છે. તે બધાં લોકોને મનની ઉન્નતિ, સાન્ત્વના તથા બળ આપે છે અને શાંતિ સમતા તથા એકરસતાના સંદેશ વાહક છે. તે વિરોધી શક્તિઓનો નાશ કરી સમસ્ત જગતને માટે જલદીથી શાંતિ તથા સુખની સ્થાપના કરે છે.

ભગવાન નારાયણ નારદને કહે છે –

नाहं वसामि वैकुण्ठे, योगिनां हृदये न च ।
मद्भक्ताः यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ॥

નથી હું વૈકુંઠમાં રહેતો કે નથી રહેતો યોગીઓના હૃદયમાં, પરંતુ મારા ભક્તો જ્યાં મારા નામનું ગાન કરે છે ત્યાં જ હું વસું છું.

કીર્તનથી પાપ, વાસના તથા સંસ્કારોનો નાશ થાય છે હૃદય પ્રેમ તથા ભક્તિથી તરબોળ થઈ જાય છે અને ભક્ત-ઈશ્વરનાં દર્શન પ્રાપ્ત કરે છે.

અખંડ કીર્તન ખૂબ જ શક્તિશાળી છે; તેનાથી હૃદય શુદ્ધ બને છે.

મહામંત્ર : હરે રામ હરે રામ, રામ રામ હરે હરે,
હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

અથવા ૐ નમઃ શિવાયનું કીર્તન ત્રણ કલાક, ચોવીસ કલાક, ત્રણ દિવસ અથવા એક અઠવાડિયા સુધી સતત કરવામાં આવે છે. કેટલીક ટુકડીઓ વારફરતી કીર્તન કરે છે. એક જણ ગવરાવે છે અને બીજા ગાય છે. રવિવારે અને રજાના દિવસોએ અખંડ કીર્તન કરો. પ્રાતઃકાળમાં શેરીઓમાં પ્રભાતફેરી સાથે કીર્તન કરો પ્રાતઃકીર્તન રાત્રિ કીર્તન કરતાં ઘણું પ્રભાવશાળી છે.

રાત્રે તમારાં બાળબચ્ચાં, કુટુંબ અને નોકરચાકર સાથે ભગવાનની મૂર્તિ કે ચિત્ર સામે બેસો અને એકાદ બે કલાક સુધી કીર્તન કરો. આ અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. આનાથી તમને બેહદ શાંતિ તથા બળની પ્રાપ્તિ થશે.

તમારા હૃદયના અંતરમાંથી ભગવાનના નામનું ગાન કરો. ઈશ્વર સાક્ષાત્કારમાં વિલંબ ખૂબ જ દુઃખદાયી છે. તેનામાં જ–ઈશ્વરમાં જ લીન થઇ જાઓ. તેનામાં જ નિવાસ કરો. તેનામાં જ સ્થિત થઇ જાઓ.

તમારા બધામાં શાંતિ તથા સમૃદ્ધિનો નિવાસ થાઓ.

लोका समस्ता सुखिनो भवन्तु ।

૧૨. તંત્ર યોગ સાધના

તંત્ર સાધનાથી પ્રબળ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તંત્ર સાધના કોઇ સિદ્ધ તાંત્રિક ગુરુ પાસે શીખવી જોઇએ. તાંત્રિક સાધકે પહેલાં શુદ્ધતા, શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ગુરુ પ્રત્યે આત્મસમર્પણ, વૈરાગ્ય, નમ્રતા, સાહસ, વિશ્વપ્રેમ, સત્ય, અપરિગ્રહ તથા સંતોષ જેવા ગુણોથી સજ્જ થવું જોઈએ. સાધકમાં જો આ ગુણોનો અભાવ હશે તો શક્તિ–સાધનાનો દુરુપયોગ જ થશે.

હિન્દુઓની પુનર્જાગૃતિમાં શક્તિવાદનો ખૂબ જ પ્રભાવ છે. મૂર્ખ, અજ્ઞાની તથા અનધિકારી વ્યક્તિઓ દ્વારા શક્તિવાદનો ખૂબ જ દુરુપયોગ થઈ રહ્યો છે. જાદૂ, અનૈતિકતા તથા સંમ્મોહન શક્તિઓ શક્તિવાદનું જ વિકૃત રૂપ છે તેમાં કોઈ શક નથી. પંચ–મકારોનો સિદ્ધાંત સત્યની વિપરીત અભિવ્યક્તિ કરે છે. આ પાંચ મકાર છે – માંસ, મદ્ય, મત્સ્ય, મુદ્રા તથા મૈથુન.

શક્તિ મત પ્રમાણે શિવ અવ્યય, નિત્ય ચૈતન્ય છે તથા શક્તિ તેની સક્રિય પ્રકૃતિ છે. જગત શક્તિ છે. જગત દેવીના મહિમાનું જ વ્યક્તીકરણ છે. આ જ શક્તિમતનો સિદ્ધાંત છે. શક્તિ ઈશ્વરનું બળ છે. જેની પાસે શક્તિ છે તે જ શાક્ત.

સાધક ત્રણ પ્રકારના હોય છે–પશુ, વીર અને દિવ્ય. પશુ સાધકો જ પાંચ મકારોનો અભ્યાસ કરે છે. આ પાંચ મકારોનો ગૂઢાર્થ છે અહંનો નાશ કરો, માંસગત પ્રકૃતિનું દમન કરો, દૈવી ઉન્માદની મદિરા પીઓ તથા ભગવાન શિવ સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરો. આ છે દિવ્ય સાધકોની દિવ્ય સાધના. પશુવૃત્તિનો ત્યાગ કરી દિવ્ય વૃત્તિઓ કેળવો.

જેવી રીતે બીજમાં ફળ, દૂધમાં માખણ, બાળકપણમાં વીર્ય છુપાઇ રહે છે તેવી જ રીતે ઘણી શક્તિઓ મનુષ્યમાં છુપાએલી રહે છે. જો તમે મનને શુદ્ધ બનાવી ધારણા તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો તો આ બધી શક્તિઓ પ્રગટ થશે.

ધ્યેય વસ્તુ સાથે એકતા અથવા અભેદ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ જ ઉપાસનાનું પરમ ફળ છે. ધ્યાતા તથા ધ્યેય એક બની જાય છે. ઉગ્ર ઉપાસનાથી દેવીનો ભક્ત દેવી સાથે એક બની જાય છે.

૧૩–શૈવ સાધના

સાધકોનું વર્ગીકરણ આ પ્રમાણે કરી શકાય છે. સાત્વિક વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક મનુષ્ય છે. તે દિવ્ય ગુણોથી યુક્ત છે. તેનો ભાવ દિવ્ય છે. તે શાંત, શુદ્ધ, વિરક્ત, જ્ઞાની, રાગરહિત, નિરહંકાર, કરુણામૂર્તિ; દયાળુ, ધાર્મિક તથા ભક્ત છે. તેનામાં સત્વ ગુણની અધિકતા છે.

તમોગુણી વ્યક્તિમાં પશુભાવ હોય છે. તે પશુ અથવા જાનવર જેવો હોય છે. તેનામાં અજ્ઞાન, આળસ, ભ્રમ, પ્રમાદ તથા મૂઢતા વગેરે ગુણો હોય છે.

રજોગુણી વ્યક્તિ વીર હોય છે. તેનામાં વીર ભાવ હોય છે.

દિવ્યભાવ સર્વોત્તમ છે, તેના પછી સ્થાન મળે છે વીર ને અને છેલ્લું સ્થાન છે પશુનું પશુનું પશુતામાંથી મનુષ્ય એક જન્મમાં અથવા અનેક જન્મોમાં વીરતા પ્રાપ્ત કરે છે. વીરભાવ દ્વારા દેવતા ભાવ અથવા દિવ્ય ભાવનું જાગરણ થાય છે.

તંત્ર સાધનામાં શૈવ સાધના પણ એક છે. કેટલાક વીર સાધકો સ્મશાનમાં તેનો અભ્યાસ કરે છે. નિર્ભય વ્યક્તિ જ આ પ્રમાણે સાધના કરી શકે છે.

મનુષ્યનું મડદું જમીન ઉપર ઊંધું મૂકવામાં આવે છે અને સાધક તેની પીઠ ઉપર બેસી જાય છે. તે પીઠ ઉપર યંત્ર બનાવે છે અને તેની ઉપાસના કરે છે.

જો ક્રિયા સફળ થાય તો મડદાનું માથું ફરીને તેને વરદાન માગવા કહે છે–પછી સાધક ચાહે મુક્તિની કામના કરે કે ભૌતિક સંપત્તિની.

મૃત મનુષ્યના મુખે દેવી બોલે છે.

૧૪–ક્રિયા યોગ સાધના

ક્રિયાઓ છ છે–ધોતી, બસ્તિ, નેતી, નૌલી, ત્રાટક તથા કપાલભાતિ.

ધોતી

શૌચના બે પ્રકાર છે, એક આંતરિક અને બીજો બાહ્ય. આંતરિક શૌચ કેટલીએ રીતે કરવામાં આવે છે. અહીં એક મુખ્ય ક્રિયાનું વર્ણન આપવામાં આવે છે.

ત્રણ ઇંચ પહોળો અને પંદર ફૂટ લાંબો એક પાતળાં કપડાંનો ટુકડો લો. તેની કિનારી સારી રીતે ઓટેલી હોવી જોઇએ. કોઇ પણ બાજુએ તાંતણા ખુલ્લા ન હોવા જોઇએ. તેને સાબુથી ધોઇને હંમેશાં સ્વચ્છ રાખો. હવે તેને નવાયા પાણીમાં ડુબાવો અને પછી પાણી નિચોવી નાખો. ધીરે ધીરે એક છેડેથી તેને ગળો. પહેલે દિવસે ફકત એક ફૂટ કપડું ગળો અને પછી ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરતાં કરતાં એક છેડો પકડીને આખો ટુકડો ગળી જાઓ. થોડા સમય તેને પેટમાં રહેવા દો પછી ધીરે ધીરે તેને બહાર કાઢી લો. તેમાં જરા પણ ઉતાવળ ન કરશો–કે જોર કરીને કપડું ખેંચશો નહિ. ક્રિયા પૂરી થયા પછી એક પ્યાલો દૂધ પીઓ જેથી ગળું કૂણું રહે. ખાલી પેટે જ આ ક્રિયા કરવી જોઇએ. તેને માટે સવારનો સમય ઉત્તમ છે. ચાર-પાંચ દિવસે એક વખત આ ક્રિયા કરો તો પૂરતુ છે. શ્લેષ્મ તથા દમની પ્રકૃતિવાળાં માણસને આનાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. સ્થિર તથા ક્રમિક અભ્યાસથી ગુલ્મ, મંદાગ્નિ તેમ જ પેટની કેટલીએ બીમારીઓનું નિરાકરણ થઇ શકે છે

નૌલી

આમાશય તથા આંતરડાના પ્રદેશને શક્તિશાળી બનાવવા માટે આ ક્રિયા ખૂબ જ પ્રભાવશાળી છે. નૌલીના અભ્યાસ માટે તમને ઉડ્ડિયાન બંધનો સારો અભ્યાસ હોવો જોઇએ.

બે પગ એક બીજાથી એક ફૂટના અંતરે રાખી ઊભા રહો. પછી બે હાથ (ઢીંચણની ઉપર) સાથળ ઉપર રાખો અને થોડા આગળ નમો. જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢી નાખો અને ફેફસાં બિલકુલ ખાલી કરો. પેઢુની માંસ પેશીઓનું સંકુંચન કરી તેમને પાછળ પીઠ તરફ ખેંચો. આ છે ઉડ્ડિયાન બંધ અને નૌલીની પ્રથમ અવસ્થા.

હવે પેઢૂના મધ્ય ભાગને ઢીલો કરો. આથી બધી માંસ પેશીઓ પેટમાં વચ્ચે ઊભી લીટીનીની માફક આવી જશે. આને મધ્ય નૌલી કહે છે. જેટલીવાર રહી શકાય તેટલીવાર આરામપૂર્વક આ સ્થિતિમાં ઊભા રહો. પછી બધી માંસ પેશીઓને ઢીલી કરતી વખતે શ્વાસ અંદર લો. આ છે નૌલીની બીજી અવસ્થા.

થોડા અભ્યાસ થયા પછી પેટના જમણા ભાગનું સંકોચન કરો અને ડાબા ભાગને ઢીલો મૂકો. બધી માંસ પેશીઓ ડાબા ભાગમાં આવી જશે. આને કહે છે વામન નૌલી. પછી ડાબા ભાગનું સંકોચન કરી જમણા ભાગને ઢીલો મૂકો. આ દક્ષિણ નૌલી થઇ ધીરે ધીરે અભ્યાસ દ્વારા તમને ખબર પડશે કે કેવી રીતે વચલી, ડાબી તથા જમણી બાજુની માંસ પેશીઓને સંકોચી શકાય છે. કેટલાક દિવસ આ પ્રમાણે અભ્યાસ જારી રાખો.

આટલું કર્યા પછી માંસ પેશીઓને મધ્યમા લાવો. પછી ધીમે ધીમે તેમને ગોળાકારમાં ડાબી બાજુ લઇ જાઓ અને તે પછી જમણી બાજુ લાવો. આ પ્રમાણે ડાબીથી જમણી બાજુ

અને જમણીથી ડાબી બાજુ આ ક્રિયા કેટલીક વખત કરો. પછી માંસ પેશીઓને ગોળાકાર ગતિમાં ધીરે ધીરે ફેરવો. બરાબર અભ્યાસ થયા પછી તમે ખૂબ વેગથી આ માંસ પેશીઓને ઘુમાવી શકો છો. આ છે નૌલીની છેલ્લી અવસ્થા. જેમ દહીં વલોવાતું હોય તેવી આ ક્રિયા લાગશે. ઉન્નત સાધકો જ્યારે આ ક્રિયા કરે છે ત્યારે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યમાં પડી જશો. તમને એમ લાગશે કે જાણે કોઇ કારખાનામાં કોઈ યંત્ર ન ફરી રહ્યું હોય !

શરૂ શરૂમાં સાધકોને દક્ષિણ નૌલી કરતી વખતે થોડા ડાબી બાજુ વળવું સહાયક સિદ્ધ થશે. તેવી રીતે વામન નૌલી કરતી વખતે થોડા જમણી બાજુ વળવું પડશે. મુખ્યમ નૌલીમાં બધી માંશપેશીઓને વચ્ચે બહારની બાજુ ફેંકો તથા ડાબા તથા જમણા ભાગને સંકોચાએલો રાખો.

નૌલી ક્રિયાથી જીર્ણ કબજિયાત, મંદાગ્નિ તથા પેટ અને આંતરડાંની અન્ય બીમારીઓ દૂર થઈ જાય છે. યકૃત તથા પ્લીહાને શક્તિ મળે છે. પેટનાં બધાં અંગો યોગ્ય રૂપે કામ કરવા લાગે છે.

ત્રાટક

કોઇ પણ બિન્દુ અથવા વસ્તુ ઉપર સ્થિર અનિમેષ દૃષ્ટિએ જોઇ રહેવું તેનું નામ ત્રાટક. ધારણા શક્તિના વિકાસ માટે તથા માનસિક એકાગ્રતા કેળવવા માટે જ આનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ બધા માટે લાભદાયક છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસો. ખુરશી ઉપર પણ તમે સીધા બેસી શકો છો. તમારા ઇષ્ટ દેવતા અથવા ૐનું ચિત્ર અથવા સફેદ કાગળ ઉપર કાળું બિન્દુ કરી સામે રાખી શકો છો. તમે ચમકતા તારા અથવા ઘીના દીવા ઉપર પણ ત્રાટક કરી શકો છો. નાસિકાગ્ર તથા બે ભ્રમરોની વચ્ચે એકી ટશે જોઇ રહેવું એ પણ ત્રાટક છે, કોઇ પણ બિન્દુ અથવા ચિત્ર ઉપર એકી નજરે જોઇ રહેવું એ પણ ત્રાટક છે. આંખો બંધ કરી દો અને તે વસ્તુનું માનસિક ચિત્ર ઉત્પન્ન કરો. બે મિનિટ આનો અભ્યાસ કરો અને સાવધાની પૂર્વક એના અભ્યાસનો સમય વધારતા જાઓ.

ત્રાટકથી નેત્રની દૃષ્ટિ વધે છે; નેત્ર-રોગ દૂર થાય છે. ઘણા લોકોએ ત્રાટકનો થોડો અભ્યાસ કર્યા પછી ઘણાઓએ ચશ્મા ઉતારી નાખ્યા છે. એનાથી ધારણા શક્તિનો ઘણો વિકાસ થાય છે.

કપાલભાતિ

કપાળને સાફ કરવા માટે આ એક ક્રિયા છે. તેનાથી કપાળ ચમકવા લાગે છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરો. જલદી જલદી રેચક તથા પૂરક પ્રાણાયામ કરો; આનો અભ્યાસ ઉગ્રતા પૂર્વક કરવો જોઇએ. તમને બરાબર પસીનો છૂટશે. આનાથી તમારાં ફેફસાંને પણ વ્યાયામ મળશે. જે કપાલભાતિમાં પૂર્ણ કુશળ છે તે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ સુગમતાથી કરી શકે છે. પેડૂની માંસપેશીઓને સંકોચતાની સાથે જ બળપૂર્વક રેચક પ્રાણાયામ કરવો જોઇએ. એકી સાથે વીસ રેચક કરો અને આ સંખ્યા ધીરે ધીરે એકસો આઠ સુધી લઈ જાઓ. કપાલભાતિમાં કુંભક નથી, કપાલભાતિથી ફેફસાં તથા નસકોરાં સાફ થાય છે અને શ્વાસનળીમાંથી કફ દૂર થાય છે. આથી તેનાથી દમના વ્યાધિમાં આરામ મળે છે અને ધીમે ધીમે આ રોગનું નિવારણ થાય છે. રુધિરનો મળ બહાર આવી જાય છે. રુધિરાભિસરણ અને શ્વસનતંત્રને આનાથી યોગ્ય પ્રમાણમાં શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૫ – સંગીત સાધના

મનુષ્ય જીવન વિશુદ્ધ અને અમર્યાદ સુખની પ્રાપ્તિનો સતત પ્રયાસ છે. ધર્મગ્રંથોએ આને પ્રમાણિત કર્યું છે. સૃષ્ટિના આદિ કાળથી જ સાધુ તથા સંતપુરુષો એ વાત જાહેર કરતા આવ્યા છે કે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ મનુષ્ય પોતાના આત્મામાં જ કરી શકે છે. માટે આત્મ-સાક્ષાત્કાર, આત્મબોધ અથવા અપરોક્ષાનુભૂતિ જ જીવનનું અંતિમ ધ્યેય છે. તેમાં જ આપણાં બધાં દુઃખો અને ક્લેશોનો અંત આવશે. પરંતુ કેવી રીતે આપણે આ પ્રાપ્ત કરી શકીએ?

આત્મ-ચૈતન્ય સમાધિ અથવા અપરોક્ષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ત્યારે જ થશે જ્યારે મન શુદ્ધ અને સાત્વિક થઇ જશે. અહંકારના દમનથી જ મનની શુદ્ધતા પ્રાપ્ત થઇ શકશે. માટે, અહંકાર અને મમતાનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધતા અને તેમનું નિયંત્રણ પણ તેમાં જ અંતર્ગત છે. જ્યાં સુધી મન સુસંસ્કૃત અને નિયંત્રિત નથી થતું ત્યાં સુધી ઇન્દ્રિયોનું દમન શક્ય નથી. આ તો એક જટિલ ગુંચવણભર્યું ચક્ર છે. ઋષિમુનિઓએ જે ઘોષણા કરી છે કે મન જ મનુષ્યના મોક્ષ અને બંધનનું કારણ છે તે વાસ્તવિક જ છે.

આ દિશામાં અનુભવપૂર્ણ શોધખોળોથી એવું માલુમ પડ્યું છે કે પ્રાણ અને મન પરસ્પર સંબંધિત છે. જ્યાં સુધી આ બેમાંથી એક પણ અનિયંત્રિત હશે ત્યાં સુધી બીજાનું નિયંત્રણ નહિ થઇ શકે. એકનું નિયંત્રણ થતાં બીજું આપોઆપ જ નિયંત્રણમાં આવી જશે. વળી આમને કેવળ કાબૂમાં રાખવા એ જ પૂરતું નથી. જ્યાં સુધી તેમનો વિનાશ ન કરવામાં

આવે ત્યાં સુધી વાસનાઓ આપણને નહિ છોડે. વાસનાઓનો ક્ષય થયા વિના મનો-નાશ સંભવ નથી. મનોનાશથી જ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આપણી સામે બે માર્ગ છે. જુદી જુદી યૌગિક સાધના દ્વારા પ્રાણને નિયંત્રણમાં લાવી મનને વશ કરવાનો પહેલો માર્ગ છે. બીજો માર્ગ મનોલય દ્વારા મનનો નાશ કરવાનો છે. તેમાં એ વસ્તુને શોધી કાઢવામાં આવે છે કે જેમાં મન કુદરતી રીતે જ પ્રભાવિત થવા લાગે છે અને તેમાં તે વિલીન થઇ જાય છે. ઋષિઓએ એવો અનુભવ કર્યો છે કે મનોલય દ્વારા મનોનાશ કરવો વધુ સુરક્ષિત માર્ગ છે. ઋષિઓએ એ પણ શોધી કાઢયું છે કે શબ્દમાં મનને આકર્ષવાની અને વિલીન કરવાની શક્તિ છે. આથી નાદયોગ દ્વારા મનોલય તથા મનો-નાશ પ્રાપ્ત કરીને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવો સુગમ અને સરળ માનવામાં આવે છે. અનાહત ચક્રમાંથી ઉદ્ભવતા નાદને સાંભળવો અને તેના ઉપર ધ્યાન કરવું એ જ નાદાનુસન્ધાન છે.

આ યોગ માટે પૂર્વ અપેક્ષાઓ બીજા યોગોના જેવી જ છે. નૈતિક તથા સદાચાર સંબંધી યોગ્યતા પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે હઠયોગ તથા પ્રાણાયામ પણ જરૂરી છે. તેનાથી ધારણા તથા ધ્યાનના અભ્યાસમાં સહાયતા મળે છે. અજપાજપ અથવા 'સોઽહમ્' જપથી તમે સૂક્ષ્મ નાદ પર ધારણા કરી શકો છો. એનાથી તમે અનાહત નાદને પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આ નાદનાં બે રૂપ છે–સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ. તમારે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ જવું પડશે. જો મન સ્થૂળ શબ્દ તરફ અભિમુખ થાય તો તમે અશાંત થઈ જશો નહિ. પહેલાં સ્થૂળ નાદ ઉપર સ્થિર થવાની ટેવ પડવા દો, પછી તેને સૂક્ષ્મ નાદ ઉપર એકાગ્ર કરવા પ્રયત્ન કરો. સદા એ ધ્યાનમાં રાખો કે મનોલય એ તમારું ધ્યેય નથી, ધ્યેય તો મનોનાશ અને આત્મસાક્ષાત્કાર જ છે.

યાદ રાખો કે, કોઇ ખાસ ધ્વનિ માટે આસક્તિ ન રાખો. મનને એક ધ્વનિ ઉપરથી બીજા ધ્વનિ ઉપર લઇ જાઓ. એ પ્રકારે દસમા ધ્વનિ ઉપર લઇ જાઓ. નાદ યોગનો એક બીજો પ્રકાર છે અને તેના અનુયાયીઓ ધ્વનિ – શ્રવણની ત્રણ જુદી જુદી અવસ્થાઓ બતાવે છે.

પહેલી અવસ્થામાં પ્રાણ અને અપાન બ્રહ્મરંધ્રની પાસે મળે છે. બીજી અવસ્થામાં તે બ્રહ્મરન્ધ્રમાં પ્રવેશ કરે છે. ત્રીજી અવસ્થામાં તેઓ પૂરેપૂરા સ્થિર થઇ જાય છે. પહેલી અવસ્થામાં સમુદ્રની ગર્જના, ઢોલનો અવાજ વગેરે સંભળાય છે. બીજી અવસ્થામાં મૃદંગ, શંખ વગેરેના

અવાજ સંભળાય છે. ત્રીજી અવસ્થામાં ભમરાનું ગુંજન, બંસરી અથવા વીણાનો અવાજ સંભળાય છે.સાતમા અવાજ (બંસરી) નું શ્રવણ કરતાં મનુષ્ય ગુપ્ત વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લે છે.

નાદોપાસનાના ઘણા પ્રકારોમાં સંગીત ખૂબ જ મનોરંજક અને સુગમ છે. સંગીતમાં જ શ્રેય તથા પ્રેય, જે બીજી જગ્યાએ એક બીજાનાં વિરોધી છે તે સાથે જ આવી મળે છે. શ્રેય મનુષ્યને આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ લઈ જાય છે. પ્રેય વર્તમાનમાં જ પ્રિય હોય છે. સાધારણ રીતે એમ જણાય છે કે જે શ્રેય છે તે પ્રેય નથી અને જે પ્રેય છે તે શ્રેય નથી. પરંતુ સંગીતમાં શ્રેય અને પ્રેય બંને સાથે જ પ્રાપ્ત થાય છે. સંગીત કાનને પ્રિય છે. તે ઇન્દ્રિયો અને મનને એટલું બધું પ્રિય છે કે ઇન્દ્રિયો તથા મન તેને વશ થઈ જાય છે. સંગીત આત્માને ઉન્નત કરી તેને પ્રગટ કરે છે. માટે સંગીતને નાદોપાસનાનો સર્વોત્તમ પ્રકાર માનવામાં આવે છે.

સંગીતજ્ઞોમાં શ્રેષ્ઠ, કવિ સમ્રાટ, સંતોના આભૂષણ, ભક્ત શિરોમણિ શ્રી ત્યાગરાજજીએ સંગીતના દિવ્ય મહિમાને પ્રગટ કર્યો છે. શ્રી ત્યાગરાજનાં પ્રેરણાત્મક ગીતો સમસ્ત ભારતમાં ગવાય છે. તેમના સંગીતથી પ્રેરણા અને મનની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે શ્રી ત્યાગરાજની કવિતાઓ ભગવાન શ્રી રામચંદ્રનો મહિમા અને આધ્યાત્મિક તત્ત્વથી યુક્ત છે. તેમણે વારંવાર એક વાત ઉપર ભાર મૂક્યો છે કે સંગીત કેવળ ઇન્દ્રિયો માટે જ નહિ બલ્કે આત્મા માટે પણ પોષક છે.

શ્રી ત્યાગરાજ પોતાની કૃતિ નાદોપાસનામાં કહે છે કે નાદોપાસના દ્વારા જ ત્રિમૂર્તિગણ, ગ્રંથોના કર્તા ઋષિગણ, ધર્મના આખ્યાતા મહર્ષિગણ જે કલા અને વિજ્ઞાનના આચાર્ય હતા તે આટલી બધી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે અને તે બધા જ નાદોપાસનાભાવ રાગ અને તાલની કલામાં પારંગત હતા. આ સત્યને સદા યાદ રાખો કે આપણા બધા જ મહાન ધર્મગ્રંથો ગીત અને છંદોમાં લખવામાં આવ્યા છે. તેમાં એ રાગ, તાલ અને સ્વરને વિશે તો સામવેદનું સંગીત અદ્વિતીય જ છે. તેટલા માટે જ શ્રી ત્યાગરાજજીને બધા જ ઋષિ મહર્ષિઓમાં ‘નાદોપાસક’ ગણવામાં આવે છે.

શ્રી ત્યાગરાજ પોતાના ‘સંગીત શાસ્ત્રજ્ઞાનમ્’ નામના ગ્રંથમાં કહે છે કે સંગીત શાસ્ત્રના જ્ઞાનથી તમે સારૂપ્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકો છો. શા માટે ? કારણ કે બધા જ શબ્દો અથવા ધ્વનિ ૐ માંથી જ નીકળે છે. ૐકાર સર્વ વેદો, આગમો, શાસ્ત્રો અને પુરાણોનું સાર તત્ત્વ છે. ૐકાર તમારાં સર્વ દુઃખોને દૂર કરીને નિત્ય સુખ પ્રદાન કરશે. પોતાની ઘોષણાની સાથે સાથે તેઓ આ અનુભૂતિ પણ દર્શાવે છે કે સંગીતે જ આ

જગતમાં રામનું રૂપ ધારણ કર્યું છે. આ જ કારણથી બીજી કૃતિમાં તેઓએ લખ્યું છે કે જે વ્યક્તિ સંગીતથી ભગવાનની ઉપાસના કરે છે તે સારૂપ્ય મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે કારણ કે સંગીત જ ભગવાન છે તથા તેના ઉપર ધ્યાન કરવાથી નાદોપાસક નાદસ્વરૂપ અથવા ઈશ્વરમય બની જાય છે.

સંગીત કેવળ સ્નાયુની ઉત્તેજના માત્ર નથી. તે તો યોગ છે. શ્રી ત્યાગરાજ પોતાના બીજા ગ્રંથ શ્રી પપ્રિય માં લખે છે કે જે મહાન તપસ્વીઓએ તાપત્રય (ત્રિવિધ તાપ આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક, અને આધિદૈવિક) નું શમન કર્યું છે તેમને માટે સપ્ત સ્વરોનું સંગીત તો એક મહાન ખજાનો છે.

વાસ્તવમાં ત્યાગરાજ તો એમ જ કહેશે કે જે સંગીત નથી જાણતો તેના માટે મોક્ષ અસંભવ છે. મોહ મુગદલમાં તેઓશ્રી કહે છે કે જે લોકોને ભક્તિ–સંગીતનું જ્ઞાન નથી તેમને માટે શું મોક્ષ છે? વળી સપ્ત સ્વર પ્રણવમાંથી ઉદ્ભવે છે, તથા પ્રણવ પ્રાણ તથા અગ્નિના સંયોગથી ઉત્પન્ન થાય છે એ સત્ય જે લોકો જાણતા નથી. વીણા તો પસંદ છે પરંતુ શિવ–તત્ત્વનું જ્ઞાન નથી એવા લોકો માટે શું મોક્ષ છે? જો કે એ બરાબર છે કે સંગીત ખૂબ જ પ્રભાવશાળી સાધન છે પરંતુ શ્રી ત્યાગરાજ એ વાત ઉપર ભાર દે છે કે કેવળ શબ્દોના ઉચ્ચારણ માત્રથી જ સંગીત ગાનારને મોક્ષ મળતો નથી. મનુષ્યે સંગીતના મૂળ તથા લક્ષ્યની શોધ કરવી જોઇએ.

આ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થતાં મનુષ્ય જીવનમુક્ત બની જાય છે. શ્રીત્યાગરાજ 'રાગ સુધારસ'માં કહે છે કે રાગની સુધાનું પાન કરો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. નાદોપાસના દ્વારા તમે તે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકશો કે જે યોગ–યાગ વગેરેથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જેણે આ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે કે સંગીતથી આત્મા ઉત્પન્ન ૐ કાર જ છે, જેનું શરીર નાદ છે અને સપ્ત સ્વરોથી વિભૂષિત આ સગીત જ ખુદ સદાશિવ છે–તે જીવનમુક્ત છે આથી સાધકને શિવતત્ત્વના સાક્ષાત્કાર માટે પ્રેરિત કરવામાં આવે છે.

શ્રી ત્યાગરાજ કહે છે–હે પ્રભુ જેને માટે ઋષિગણ સદા કામના કરે છે તે તારા જ લક્ષ્યને નજરમાં રાખીને તારાં નામોનું મધુર ગાન તથા આનંદમાં નર્તન કરવું એ શું પૂરતું નથી? તેઓ કહે છે કે નાદોપાસના ખુદ સાધક ને અદ્વૈત–સાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. તે જ સંગીતમાં તેઓ કહે છે, તને જ જગતમાં જોઉં છું અને તારામાં જ હું આત્મ વિલોપન કરું છું. મારી બુદ્ધિ સ્વચ્છ અને પ્રકાશિત છે.

૧૬-પ્રાર્થના દ્વારા સાધના

ઈશ્વર સાથે યોગ-પ્રાપ્તિ માટે પ્રાર્થના જ મનુષ્યનો પ્રયાસ છે. પ્રાર્થના મહાન આધ્યાત્મિક શક્તિ છે. જેટલું ગુરુત્વાકર્ષણનું બળ નક્કર સત્ય છે તેટલું જ નક્કર આ સત્ય છે.

પ્રાર્થના મનને ઉન્નત કરે છે. તે મનને શુદ્ધતાથી ભરી દે છે. તેનો સંબંધ ઈશ્વરની સ્તુતિ સાથે છે. પ્રાર્થના મનને ઈશ્વર સાથે એકતાન કરે છે. પ્રાર્થના એવા ઉન્નત સ્થાને પહોંચાડી શકે છે. કે જયાં તર્ક પહોંચવાનું સાહસ પણ નથી કરી શકતો. પ્રાર્થના તમને આધ્યાત્મિક ધામમાં લઇ જઇ શકે છે. પ્રાર્થના ભક્તને મૃત્યુના ભયથી મુક્ત કરે છે. તે મનુષ્યને ઈશ્વરની નજીક લાવે છે તથા તેને પોતાના અમર સુખમય સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે.

પ્રાર્થનાની શક્તિ અવર્ણનીય છે. તેનો મહિમા અપરંપાર છે. કેવળ ભક્તો જ પ્રાર્થનાનો મહિમા અને તેની ઉપયોગિતા સમજી શકે છે. આદર, શ્રદ્ધા, નિષ્કામ-ભાવ તથા ભકિત પૂર્વક પ્રાર્થના કરવી જોઇએ. પ્રાર્થના વિશે કોઇ તર્ક ન કરો. તર્ક કરવાથી તમે ભ્રમિત થશો. આધ્યાત્મિક વિષયોમાં તર્કની આવશ્યકતા નથી. આ બુદ્ધિ ઉપર વિશ્વાસ ન કરશો. પ્રાર્થનાના પ્રકાશથી તમારી અવિદ્યા રૂપી રાત્રિના અંધકારને દૂર કરો.

દ્રૌપદીએ હાર્દિક પ્રાર્થના કરી તો ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ દ્વારકાથી તેની મુશ્કેલી દૂર કરવા ગયા. ગજેન્દ્રે કરુણ પ્રાર્થના કરી તો ભગવાન શ્રી હરિ સુદર્શન ચક્ર લઇને તેની વહારે ધાયા. પ્રહ્લાદની પ્રાર્થનાએ ઉકળતા તેલને ગંગાજળ જેવું શીતળ બનાવી દીધું. મીરાંની પ્રાર્થનાએ કાંટાની પથારીને પુષ્પ શૈયા બનાવી દીધી અને સર્પને પુષ્પ માળા બનાવી દીધી.

પ્રાર્થના કરતી વખતે તમે 'અસીમ' 'અમર્યાદ' શક્તિ સાથે એકતાન બની જાઓ છો. તમે હિરણ્યગર્ભમાંથી શક્તિ, બળ તથા પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરો છો. પ્રાર્થના માટે અધિક વિદ્વત્તા અથવા વક્તૃત્વ કલાની જરૂર નથી. ઈશ્વર તો તમારા હૃદયની માગણી કરે છે. નિરક્ષર પરંતુ શુદ્ધ હૃદયની વ્યકિતના વિનયપૂર્ણ-તૂટયા ફૂટયા અલ્પ શબ્દો પણ તેને માટે પૂરતા છે.

ડાકટરોએ જે રોગને અસાધ્ય કહ્યો છે તેવા રોગો પણ પ્રાર્થના દ્વારા ચમત્કારિક રીતે દૂર કરી શકાયા છે. આવી તો ઘણીએ ઘટનાઓ ઘટી છે. પ્રાર્થના દ્વારા રોગનો ઉપચાર ખૂબ જ આશ્ચર્યજનક અને રહસ્યમય છે. જે નિયમિત પ્રાર્થના કરે છે તેણે પરમ શાંતિ તથા સુખનો માર્ગ પકડી લીધો છે. જે પ્રાર્થના નથી કરતો તેનું જીવન વ્યર્થ છે.

પ્રાર્થનાનો પ્રભાવ મહાન છે. મને તેના ઘણા અનુભવ થયા છે. જો પ્રાર્થના આંતરિક હોય અને તમારા હૃદયના અંતસ્તલમાંથી નીકળતી હોય તો તે તત્ક્ષણ ઈશ્વરના હૃદયને દ્રવિત કરી દે છે

સાંસારિક ઉદ્દેશ્યો અથવા વિષયો માટે પ્રાર્થના ન કરો. પ્રાર્થના તો ભગવાનની કરુણા માટે કરો. હંમેશાં પ્રાર્થના કરો કે હે પ્રભુ, સદા તારું જ સ્મરણ રહે, તારો જ મહિમા ગાઇએ. કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે. અમે તું માં જ સ્થિર થઇએ. હરિ ૐ તત્સત્.

પ્રાર્થના શુદ્ધ આધ્યાત્મિક પ્રવાહોનું નિર્માણ કરે છે તથા તેનાથી મનની શાંતિ પેદા થાય છે. જો તમે નિયમિત પ્રાર્થના કરશો તો ધીમે ધીમે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન આવશે. પ્રાર્થના સ્વાભાવિક બની જવી જોઇએ. જો પ્રાર્થના તમારો સ્વભાવ બની જાય તો તમે પ્રાર્થના વિના જીવી નહિ શકો.

પ્રાર્થના તો પર્વતોને પણ ડોલાવી શકે છે. પ્રાર્થના ચમત્કાર કરી શકે છે. તમારા હૃદયના અંતસ્તલમાંથી એક વાર તો પ્રાર્થના કરો કે હે ભગવાન ! હું તારો છું, તારો જ બની રહીશ, મારા ઉપર દયા કર, હું તારો સેવક છું, મને ક્ષમા કર, મને માર્ગ બતાવ મારી રક્ષા કર, મને પ્રકાશ આપ, મારો ઉદ્ધાર કર, મને પ્રેરણા આપ, મનને સરળ અને ભાવનાપૂર્ણ બનાવ. હૃદયમાં ઉન્નત ભાવ લાવો. પ્રભુ તમારી પ્રાર્થના તરત જ સાંભળશે. તમારા દૈનિક જીવન સંગ્રામમાં પ્રાર્થના કરો તથા તેના દિવ્ય પ્રભાવનો અનુભવ કરો. તમારામાં આસ્તિકતા હોવી જોઇએ.

સ્વાર્થી કામનાઓ માટે ઇશ્વરની પ્રાર્થના ન કરો. "હે પ્રભુ, અમને ધનવાન બનાવજે અમને સંતાન અને સંપત્તિ આપજે, મારા દુશ્મનોનો નાશ કરજે હું લાંબા સમય સુધી સ્વર્ગીય સુખ ભોગવું" આવી આવી પ્રાર્થના કદી ન કરશો. ભગવાન સાથે સોદો ન કરશો. ઇશ્વર તમારી જરૂરિયાતોને જાણે છે; તે તો અંતર્યામી છે, તે સમસ્ત સંસારના યોગ–ક્ષેમનુ વહન કરે છે. શું તે કદી પણ તમને ભૂલી શકશે ?

ખ્રિસ્તીઓ પણ જાત જાતની પ્રાર્થના કરે છે. મુસલમાનો અને બીજા ધર્માવલંબીઓ પણ દરરોજ સૂર્યોદય, મધ્યાહ્ન, સૂર્યાસ્ત અને રાત્રે (સૂતી વખતે) પ્રાર્થના કરે છે. પ્રાર્થના યોગનું મહત્ત્વનું અંગ છે. પ્રારંભિક આધ્યાત્મિક સાધના પ્રાર્થના જ છે.

પ્રાર્થનાથી મન અને શરીર ઉપર જે લાભદાયી પ્રભાવ પડે છે તે યોગી પોતાનાં અંતઃચક્ષુથી જોઇ શકે છે નિષ્કામભાવે, નિષ્ઠાપૂર્વક ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થનાથી તમને ભક્તિ, શુદ્ધતા; જ્યોતિ તથા દિવ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

સવારે વહેલા ઊઠો. ઊઠીને થોડી પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થના તમે કોઇ પણ રીતે કરી શકો છો. બાળક જેવા સરળ બનો. તમારા હૃદયને ખુલ્લું કરો. લુચ્ચાઇ અને ચાલાકીથી દૂર રહો.

તમે બધું જ પ્રાપ્ત કરશો. સાચા ભક્તો ભક્તિનો મહિમા જાણે છે. નારદ મુનિ પ્રાર્થના કરે છે. શ્રી નામદેવની પ્રાર્થના સાંભળીને ભગવાન વિઠ્ઠલનાથ મૂર્તિમાંથી નીકળીને ભોજન કરવા બેસી ગયા હતા. શ્રી એકનાથની પ્રાર્થના સાંભળીને ભગવાને ચતુર્ભુજ સ્વરૂપે દર્શન દીધાં. મીરાંબાઇએ પ્રાર્થના કરી તો ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે દાસરૂપે તેમની સેવા કરી. એક ભક્તની પ્રાર્થના સાંભળીને ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે તેમનું દેવું ચુકતે કરવા માટે હલકી જાતિ સ્વીકારી. આથી વધારે તમને શું જોઇએ છે ? આંતરિક પ્રાર્થના કરો. આ ક્ષણથી જ હાર્દિક પ્રાર્થના કરો.

દરરોજ પ્રાતઃકાળમાં નિષ્કામ તથા સાચી પ્રાર્થના દ્વારા તમે બધા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરો. પ્રાર્થના તમારા જીવનનું અંગ બની જાઓ. પ્રાર્થનાથી તમારાં અંતઃચક્ષુ ઊઘડી જાઓ !

૧૭-યોગ સમન્વયની સાધના

વિદ્વતાપૂર્ણ તર્ક તથા શબ્દજાળથી તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. યોગ-સમન્વયની સાધના દ્વારા તમારે હાથ, પગ, મન તથા હૃદયનો સર્વાંગી વિકાસ કરવો પડશે; ત્યારે જ તમે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકશો.

अहं ब्रह्मास्मि અથવા शिवोऽहम् નો જપ કરવો સહેલ છે પણ તેનો અનુભવ કરવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. પ્રાણીમાત્ર સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરવી ખૂબ જ કઠણ છે. અનવરત નિષ્કામ-સેવા, જપ, કીર્તન તથા ઉપાસના દ્વારા જ્યાંસુધી મનના મળ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સમાધિની શક્યતા નથી. જપ તથા ઉપાસના દ્વારા મનનો વિક્ષેપ દૂર થશે. જ્યાંસુધી મન વિક્ષિપ્ત હશે ત્યાં સુધી તમે બ્રહ્મભાવના કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકવાના છો ?

દત્તાત્રેય અને યાજ્ઞવલ્ક્ય જેવા જ વાસ્તવમાં વેદાન્તની સાધનાના અધિકારી છે. જે લોકો દેહચેતનાથી ઊંચી ભૂમિકાએ પહોંચ્યા છે તેઓ જ અધિકારપૂર્વક એમ કહી શકે કે, જગત મિથ્યા છે—જગત છે જ નહિ. આ જગત મૃગજળ સમાન છે, સ્વપ્નવત્ છે. તમે તો બધા દાળ-રોટલી જ છો. [તમે ચોવીસે કલાક અન્નમય કોષમાં જ રહો છો. જો દાળ શાકમાં મીઠું કે ચામાં ખાંડ ઓછીવત્તી પડી જાય તો તમે અશાંત બની જાઓ છો. જો આવી જ પરિસ્થિતિ હોય તો પછી [શિવોઽહમ્ અથવા અહંબ્રહ્માસ્મિ અથવા સોઽહમ્‌નો જપ કરવો વ્યર્થ જ છે.

તમે કલ્પના કરો છો કે તમે તુરીયાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી ચુકયા છો. તમે સમજો છો કે તમે શરીર ચેતનાને પાર કરી લીધી છે પરંતુ જો વ્યાવહારિક રીતે તપાસ કરવામાં આવે તો તમે ખરેખર નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત કરશો. ભગવાન બુદ્ધની પણ કસોટી થઇ હતી. અપ્પાયર અને બીજા બધા સાધુઓની પણ કસોટી થઇ હતી. આ બધા કસોટીમાં પાર ઊતર્યા હતા.

યમ અને નિયમના અભ્યાસ દ્વારા પહેલાં પાયો મજબૂત બનાવી લો. પછી નિષ્કામ સેવા તથા ઉપાસના દ્વારા હૃદય શુદ્ધ થયા પછી જ વેદાંતની ઇમારત ઊભી થઇ શકશે. ઈશ્વરની કૃપાથી જ મનમાં રહેલી સૂક્ષ્મ વૃત્તિઓનો નાશ શક્ય છે. વૈયક્તિક સાધના દ્વારા તમે અનેક જન્મોમાં પણ મનના મળને દૂર નથી કરી શકતા. જે વ્યક્તિને ભગવાન પોતાના ચરણકમળમાં લાવવા માગે છે તેને તે સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત બનાવી દે છે. કઠોપનિષદની પણ આ જ ઘોષણા છે.

મનુષ્ય અદ્વૈત-દર્શન ઉપર કલાકોના કલાકો સુધી ભાષણ આપી શકે છે, એક જ શ્લોકની અનેક રીતે વ્યાખ્યા કરી શકે છે, ગીતાના એક જ શ્લોક ઉપર એક અઠવાડિયા સુધી પ્રવચન આપી શકે છે, પરંતુ તેનામાં ભક્તિ તથા વેદાંત-સાક્ષાત્કાર લેશમાત્ર પણ ન હોઇ શકે. આ બધો શુષ્ક બૌદ્ધિક વ્યાયામ સિવાય બીજું કંઇ જ નથી. વેદાંત તો જીવન્ત અનુભવ છે. વેદાંતીને એની જાહેર ખબર આપવાની જરૂર નથી પડતી કે પોતે અદ્વૈતી છે. વેદાંતિક એકતાની મધુર સુવાસ સદા તેનામાંથી ફેલાતી રહે છે. કોઇ પણ વ્યક્તિ આનો અનુભવ કરી શકે છે.

મંદિરમાં કોઇ મૂર્તિને નમન કરવામાં વેદાંતી શરમ અનુભવે છે. તે એવું વિચારે છે કે સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરવાથી તેનો વેદાંતી અનુભવ બાષ્પ બની ઊડી જશે. વિખ્યાત સંતપુરુષોનાં જીવન ચરિત્ર વાંચો. તેમને પરમ અદ્વૈત સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થયો હતો. તેઓ સર્વત્ર ભગવાન શંકરના જ દર્શન કરતા હતા. તેઓ બધા જ શિવ-મંદિરોમાં જઇને ભગવાનને સાષ્ટાંગ દંડવત પ્રણામ કરતા હતા. તેઓ શંકરની સ્તુતિ કરતા હતા. તે સ્તુતિઓનો સંગ્રહ પુસ્તક રૂપે અત્યારે પણ મળી શકે છે દક્ષિણ ભારતના સાઇઠ નાયનાર સંતોએ કેવળ ચારિગાઇ અને કિરિયાઇનો અભ્યાસ કરીને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યો. તેઓ મંદિરની ફરસબંધી સાફ કરતા, ફૂલ એકઠાં કરતા, ભગવાન માટે માળા બનાવતા તથા મંદિરમાં દીવા પ્રગટાવતા. તેઓ નિરક્ષર હતા પરંતુ તેમને પરમ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થયો હતો. તેઓ વ્યાવહારિક યોગી હતા. તેમનાં હૃદય ભક્તિથી ભરપુર હતાં. તેઓ કર્મયોગનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ હતા. તેઓ બધાએ સમન્વ યોગનો અભ્યાસ કરેલો હતો. મંદિરની મૂર્તિ તેમને મન કેવળ પથ્થરનો ટુકડો માત્ર નહિ પણ ચૈતન્ય સ્વરૂપ હતી.

એક ચાની ટેવ છોડવી કેટલી મુશ્કેલ છે. આ ટેવ તો થોડાંક વર્ષોથી જ પડેલી છે, છતાં એક દિવસ પણ તમને ચા ન મળે તો તમે માથું દુખવાની કે કબજિયાતની ફરિયાદ કરો છો, અને તમે બીજું કશું કામ પણ નથી કરી શકતા. ખરેખર, તમે કેટલા બધા દુર્બળ બની ગયા છો? જો ચાની ટેવ નથી છોડી શકાતી તો મનમાં જડ ઘાલીને બેઠેલી દુર્વૃત્તિઓને નિર્મૂળ કરવી એ તો કેટલું કઠણ કહેવાય? એ વૃત્તિઓ પુનરાવર્તનથી કેટલી દૃઢ બની ગઇ છે?

વેદાંતના વકતા બનવું સહેલું છે. જો તમે થોડો સમય કોઈ પુસ્તકાલયમાં બેસીને તમારૂં શબ્દ ભંડોળ અને રૂઢિ પ્રયોગોનું જ્ઞાન વધારી દો તો તમે સુંદર પ્રવચન આપી શકશો પરંતુ કોઈ દુર્ગુણ દૂર કરવાનું કામ એટલું સરળ નથી. સાચો સાધક જ આ મુશ્કેલીને સમજી શકે છે.

આંખો બંધ કરીને જરા વિચારો કે તમે તમારા જીવનમાં એવાં કેટલાં સત્કર્મો કર્યાં છે કે જે ઈશ્વરાર્પણ થઇ શકે અને જે ઈશ્વરને પ્રસન્ન કરી શકે. શકય છે કે તમારા જીવન-કાળ દરમ્યાન એક પણ નિષ્કામ કર્મ ન થયું હોય ? કર્મયોગના અભ્યાસ માટે અધિક ધનની આવશ્યકતા નથી. માનવજાતિની સેવા માટે સહાનુભૂતિભર્યા હૃદયની જરૂર છે. જો તમે સડકની બાજુએ કોઇ ગરીબ રોગીને જુઓ તો તેને તમારી પીઠ ઉપર ઊંચકીને તેને દવાખાને પહોંચાડી શકો છો. તમારા ગરીબ અને બીમાર પાડોશીની સેવા શુશ્રૂષા કરી શકો છો દવાખાને જઇને પ્રેમપૂર્વક રોગીઓની સેવા કરો. તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રાર્થના કરો. તેમની સામે ગીતાનો પાઠ કરો. આવા પ્રકારનાં કાર્યોથી તમારું હૃદય શુદ્ધ થશે અને તમે પ્રાણીમાત્ર સાથે એકતાનો અનુભવ કરવા લાગશો. પછી તમે ગુલાબની સાથે સ્મિત કરશો. વૃક્ષો, નદીઓ અને પર્વતો સાથે વાતો કરશો. જો નિષ્કામ ભાવે એક પણ શુભ કામ કરશો તો તેથી તમારું હૃદય શુદ્ધ થશે અને તમારું મન ઈશ્વર પ્રત્યે અભિમુખ થશે. તમે દૈવી કૃપા અને પ્રકાશના અધિકારી બનશો.

જ્યાં સુધી હૃદયના મળ દૂર થયા નહિ હોય ત્યાં સુધી બંધ ઓરડામાં પદ્માસન લગાવી આંખો બંધ કરી ગમે તેટલું ધ્યાન કરવા કોશિષ કરશો તો પણ તમે સમાધિ પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. તમારું મન હવાઈ કિલ્લા બનાવવા માંડશે અને તમે તંદ્રા અવસ્થામાં જ રહેશો. અજ્ઞાની સાધક આ અવસ્થાને જ ભ્રમણાને કારણે સમાધિ માની બેસે છે. આ તો મોટી ભૂલ છે. જો કોઇ વ્યક્તિ પાંચ મિનિટ માટે પણ ગંભીરતા પૂર્વક ધ્યાન કરી શકે તો તે મહાન યોગી બની જાય. તે હજારોમાં શક્તિ, આનંદ તથા શાંતિ ફેલાવી શકે છે.

જે સાચા વેદાંતીએ બધા સાથે એકતા સાધી છે તે પોતાના માટે એક પ્યાલો દૂધ પણ નથી-રાખતો. જે કાંઇ તેની પાસે છે તેમાંથી તે બીજાઓને ભાગ આપે છે. સૌ પહેલા એ ખાત્રી કરી લે છે કે કોઇ બીમાર માણસને દૂધની જરૂર તો નથી ? જો હોય તો તે દોડતો ત્યાં જશે અને તુરત જ તેને દૂધ આપશે અને તેની સેવામાં સુખનો અનુભવ કરશે. આજકાલ નિવૃત્ત લોકો ગંગાકિનારે આવીને વસે છે, વેદાંતનાં કેટલાંક પુસ્તકો વાંચે છે અને પોતાના મનથી એમ સમજે છે કે હવે જીવનમુક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે તેઓ પોતાને માટે બધું ધન ખર્ચે છે અને જે વધે છે તે પોતાના પુત્રને માટે મોકલી આપે છે તેમના હૃદયનો વિકાસ થયો હોતો નથી. તેમનામાં બીજાઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ હોતી નથી. આધ્યાત્મિક

માર્ગે તેમણે લેશમાત્ર પણ પ્રગતિ સાધી હોતી નથી. કારણ તેમણે હૃદયની વિશાળતા અને અથવા ઉદારવૃત્તિ કેળવી નથી. તેઓ પંદર–વીસ વર્ષ પૂર્વે જે અવસ્થામાં હતા તે જ અવસ્થામાં રહેતા હોય છે. આ તો ખરેખર દુઃખની વાત કહેવાય. તેમણે એક વર્ષ ક્ષેત્રભિક્ષા ઉપર રહેવું જોઇએ અને પોતાનું બધું જ નિવૃત્તિવેતન ગરીબોને માટે ખર્ચ કરી નાખવું જોઇએ. એક વર્ષમાં જ તેઓ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશે. ઠંડી ઋતુમાં નિર્ધનની માફક તેમણે બે માસ ભ્રમણ કરવું જોઇએ. આથી તેઓ નમ્ર, દયાળુ અને વધુ ઉદાર બની જશે. તેમનામાં ઇચ્છાશક્તિ અને સહનશીલતાનો વિકાસ થશે. પોતાના ભ્રમણકાળ દરમ્યાન તેઓ ઇશ્વરકૃપાના રહસ્યોને સમજી શકશે. ઇશ્વરમાં તેમની શ્રદ્ધા દૃઢ થતી જશે. તેઓ ભૂખની જ્વાળા અને કાતીલ ઠંડીનો અનુભવ કરશે. આથી તેઓ સમજી શકશે કે ગરીબ લોકોને કેટલું દુઃખ હોય હોય છે. તેઓ ગરીબોને ધાબળા વહેંચશે અને ભૂખ્યાને અન્ન આપશે કારણ કે હવે તેમને ખ્યાલ છે કે ગરીબોને કેટલું દુઃખ હોય છે.

તમે તમારો સમય વેડફી રહ્યા છો તમે અન્તરનિરીક્ષણનો અભ્યાસ નથી કરતા. તમે સવારે ઊઠીને, ચા પીને કપડાં પહેરી કામ ઉપર જાઓ છો, તમે ક્લબોમાં જાઓ છો, સાંજે ગપ્પાં મારો છો, બાજી રમો છો, સિનેમા જોવા જાઓ છો અને પછી સવારે આઠ વાગ્યા સુધી નસકોરાં બોલાવો છો આ રીતે તમારા જીવનનો અપવ્યય થાય છે. તમે જપ તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ નથી કરતા. તમે એ નથી જાણતા કે કઇ વૃત્તિ તમને સતાવે છે અથવા કયો ગુણ કયા ખાસ સમયે પ્રધાનતા પ્રાપ્ત કરે છે તમે મનોવિજ્ઞાનના વિષયમાં કંઇ જ જાણતા નથી; તમે બ્રહ્મ વિચાર, આત્મચિંતન અથવા બ્રહ્મનિષ્ઠાના વિષયમાં કંઇ જ નથી જાણતા. તમે મહાત્માઓનો સત્સંગ નથી કરતા. તમારા જીવનનો નિશ્ચિત કાર્યક્રમ નથી. નિવૃત્ત થયા પછી પણ તમે નોકરી કરો છો કારણ કે આધ્યાત્મિક સાધનામાં સમયનો ઉપયોગ કરવાની કળા તમે જાણતા નથી. તમને મનન તથા વિચારનું જ્ઞાન નથી. કારણ કે તમે તમારી યુવાનીમાં આધ્યાત્મિક શિસ્તનું પાલન કર્યું નથી. તમે જીવન વ્યર્થ વિતાવ્યું છે–કેવળ ખીસું અને પેટ ભરવા ખાતર જ.

વેદાંતીઓ માટે પણ સંકીર્તન ખૂબ જ સહાયકારી છે. મન થાકી જાય છે ત્યારે સંકીર્તનથી તેમાં પ્રેરણા અને સ્ફૂર્તિ આવે છે. સંકીર્તનથી મનને આરામ મળે છે, મન ઉન્નત થાય છે અને ધ્યાન માટે તૈયાર થાય છે. જ્યારે મન ધ્યાનમાંથી સ્ખલિત થાય ત્યારે સંકીર્તનથી તેને ફરી લક્ષ્ય ઉપર લાવી શકાય છે. જેઓ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તેઓ જ આને સમજી શકે છે.

શું તમે ચોવીસે કલાક ધ્યાન કરી શકો છો? ચોક્કસ નહિ; તો પછી તમે ચોવીસ કલાક કેવી રીતે વિતાવવા માગો છો? ધ્યાનના નામે તામસી ન બનો. જ્યારે મન ભટકવા લાગે અને એકાગ્રતા ન કેળવી શકાય ત્યારે ઓરડામાંથી બહાર આવી બીજી કોઇ ઉપયોગી સેવા કરવાના કામમાં લાગી જાઓ. સેવા કરતાં કરતાં પણ ધ્યાનના પ્રવાહને ચાલુ રાખો અને માનસિક જપ કરતા જાઓ. ધ્યાનથી તમે પ્રસન્ન, અંતર્મુખ, ચિંતનશીલ, બળવાન, શાંત, સ્ફૂર્તિમાન તથા પ્રખર બનશો. જો તમારામાં આ ગુણોનો અભાવ હોય તો જરૂર તમારા ધ્યાનમાં કંઈ ખામી છે. સંભવ છે કે તમે સતત ધ્યાનયોગના અધિકારી ન હો. ધ્યાનની સાથે સાથે તમારે કાર્યનો સમન્વય કરવો જોઇએ. ત્યારે જ તમારી પ્રગતિ થશે.

પક્ષી બે પાંખો વિના ઊડી નથી શકતું. બે પાંખો હોય છતાં પૂછડી ન હોય તો પણ તે બરાબર ઊડી નથી શકતું. પૂછડીથી પક્ષી સમતોલ રહી શકે છે અને ધારેલી દિશામાં જઇ શકે છે અને તેથી તે પડી જતું નથી. કર્મ અને જ્ઞાન એ પાંખો છે; અને તે બેને સમતોલ રાખનારી પૂંછડી તે ભક્તિ. પૂર્ણત્વની પ્રાપ્તિ માટે કર્મ, જ્ઞાન અને ભક્તિ ત્રણે આવશ્યક છે. તેનાથી હાથ, મન અને હ્રદયનો વિકાસ થાય છે. તમારો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે અને તમે તમારું લક્ષ્ય સિદ્ધ કરી શકો છો

શું તમે શિવ-પરિવારનું ચિત્ર જોયું છે? કેન્દ્રમાં માતા પાર્વતી છે. તેમની આજુબાજુ શ્રી ગણેશજી અને કાર્તિકેય છે. ગણેશજી જ્ઞાનના ઇશ્વર છે. કાર્તિકેય દેવતાઓના સેનાપતિ છે. મા પાવર્તી ભક્તિ છે. આ ચિત્રમાંથી તમારે આધ્યાત્મિક બોધ ગ્રહણ કરવો જોઇએ. આ ચિત્રથી એ જ બોધ મળે છે કે યોગ સમન્વયના અભ્યાસથી જ તમે પૂર્ણત્વ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ યોગ-સમન્વયમાં પારંગત છે. તેઓ સારથી છે, રાજનીતિજ્ઞ છે, સંગીત-સમ્રાટ છે, રાસલીલાના નિપુણ નર્તક છે, મહાન તીરંદાજ છે. તેઓ કહે છે કે આ ત્રણે લોકમાં એવી કોઇ વસ્તુ નથી જે મારું કર્તવ્ય હોય કે એવી કોઈ અપ્રાપ્ત વસ્તુ નથી કે જે મારે પ્રાપ્ત કરવાની હોય છતાં હું કર્મમાં સંલગ્ન રહું છું. શ્રી શંકરાચાર્ય મહારાજ ભગવાન શ્રી ઇશુ, ભગવાન બુદ્ધ આ બધા જ સમન્વય યોગમાં નિપુણ હતા. શ્રી અરવિંદ, મહાત્મા ગાંધીજી, સાધુ વાસવાણી વગેરે પણ સમન્વય યોગનો અભ્યાસ કરતા હતા.

જ્ઞાન-યોગનું મૂળ સાધન-ચતુષ્ટયમાં છે. તેમાં બ્રહ્મજ્ઞાનનું ફૂલ બેસે છે અને મોક્ષપ્રાપ્તિ અથવા કૈવલ્ય રૂપી ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ભક્તિનું મૂળ શ્રદ્ધા અથવા આત્મ સમર્પણમાં છે. પ્રેમનું પુષ્પ ખીલે છે અને ઈશ્વર પ્રાપ્તિ અથવા ભાવ સમાધિનું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

રાજયોગનું મૂળ યમ તથા નિયમમાં છે. તેને એકાગ્રતાનું ફૂલ બેસે છે અને અસંપ્રજ્ઞાત અથવા નિર્વિકલ્પ સમાધિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

કર્મ યોગનું મૂળ આત્મત્યાગ છે. ચિત્ત શુદ્ધિ તથા ચિત્ત વિશાળતા તેનું ફૂલ છે અને બ્રહ્મજ્ઞાન તેનું ફળ છે.

સત્ય તથા બ્રહ્મચર્ય કુંડલિની યોગનાં મૂળ છે. ઈશ્વરી માતાની કૃપા તેનું ફૂલ છે અને શિવયોગની પ્રાપ્તિ તેનું ફળ છે.

આસન તથા પ્રાણાયામ હઠયોગનાં મૂળ છે. વિશ્રાંતિ ફૂલ છે અને કાયાસંપત્તિ દીર્ઘાયુ અને કુંડલિની શક્તિની જાગૃતિ તેનાં ફળ છે.



પ્રકરણ ૯

નવમો અધ્યાય

સાધનાનું મહત્ત્વ

માનવ સ્વભાવનું આધ્યાત્મીકરણ

માનવીય વ્યક્તિત્વનો પ્રેરક એવો આ ક્ષુદ્ર અહંકાર ધ્યાન તથા આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગે એક મોટી અડચણરૂપ છે. આ ક્ષુદ્ર અહંકાર આપણા બધા બાહ્ય વિચારોનો આધાર છે તથા તેની સ્વાભાવિક ભાવના, ચરિત્ર તથા કાર્યોનો શાસક છે. રાજસી અને તામસી અહંકાર જ ઉન્નત્ત દિવ્ય સ્વભાવને ઢાંકી દે છે. તે સ્વયંપ્રકાશ અમર આત્માને પણ ઢાંકી દે છે.

તમારામાં સત્યને માટે ઉત્કંઠા હોઇ શકે છે, તમારામાં ભક્તિ પણ હોઇ શકે છે, મુશ્કેલીઓ અને વિપરીત શક્તિઓ સાથે ટક્કર લેવાની સંકલ્પશક્તિ પણ તમારામાં હોઇ શકે છે; છતાં પણ જો તમારામાં અહંકારનું અસ્તિત્વ હશે, જો બાહ્ય વ્યક્તિત્વ રૂપાંતર પામવા નહિ માગતું હશે, તો તમે ઝડપી ઉન્નતિ નથી કરી શકતા.

આથી હલકી પ્રકૃતિનું સંપૂર્ણપણે રૂપાંતર કરવું જોઇએ. સાધકની સાધારણ હલકી પ્રકૃતિ સંપૂર્ણ રીતે બદલાઇ જવી જોઇએ. જો તેમ ન થાય તો કોઈ પણ પ્રકારનો આધ્યાત્મિક અનુભવ અથવા સિદ્ધિ કશા જ કામની નથી. જો ક્ષુદ્ર અહંકાર પોતાના સંકુચિત, સ્વાર્થી, અશિષ્ટ, મિથ્યા અને મૂર્ખાઇ ભર્યા માનવ ચૈતન્યને પકડી રાખે તો ગમે તેટલી તપશ્ચર્યા અથવા સાધના નિષ્ફળ જ જશે. આનો અર્થ એ કે વાસ્તવમાં તમે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે ઉત્કંઠિત નથી. આળસભર્યા કુતૂહલ સિવાય તમારી સાધના બીજું કંઈ જ નથી. સાધક ગુરુને કહે છે, "હું યોગનો અભ્યાસ કરવા માગું છું. હું નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશ કરવા ઇચ્છું છું. હું આપના ચરણોમાં બેસવા ચાહું છું." તે આમ કહે છે અને કરવા ચાહે છે પરંતુ તે પોતાની જૂની આદતોને બદલવા નથી માગતો, તે પોતાની પુરાણી આદતો ચાલુ જ રાખવા માગે છે.

જો સાધક પોતાની હલકી પ્રકૃતિનું પરિવર્તન કરવા ન માગે, જો તે તેમ કરવાની આવશ્યકતા જ ન સમજે તો કદાપિ થોડા પ્રમાણમાં પણ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ નહિ કરી શકે.

હલકી પ્રકૃતિના રૂપાંતર સિવાય કોઇ પણ પ્રકારના અસ્થાયી આધ્યાત્મિક જાગરણ અથવા અનુભવનું કોઇ વ્યાવહારિક મહત્ત્વ નથી.

હલકી પ્રકૃતિનું રૂપાંતર સહેલું નથી. આદતનું જોર ખૂબ જ સબળ અને હઠીલું છે. તેના માટે તો પ્રબળ સંકલ્પ શક્તિની આવશ્યકતા છે. જૂની આદતો આગળ સાધક કોઈ કોઇ વખતે નિઃસહાય બની જાય છે. તેને જપ, કીર્તન, ધ્યાન, અથાગ નિષ્કામ સેવા તથા સત્સંગ દ્વારા પોતાના સંકલ્પ તથા સત્ત્વનો ખૂબ વિકાસ કરવો જોઇએ અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા તેણે પોતાના દોષો જાણી લેવા જોઈએ. ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે તેણે રહેવું જોઇએ ગુરુ તેના દોષો બતાવે છે અને તેમના નિવારણ માટે યોગ્ય ઉપાયો બતાવે છે. જો હલકી પ્રકૃતિ હઠીલી હોય, જો તે હલકટ મન તથા સંકલ્પથી પોષાએલી હોય તો તેવી સ્થિતિ ખરેખર ચિંતાજનક છે. તે બેકાબૂ, ઉદ્ધત, હઠીલી તથા ઉપદ્રવી બની જાય છે. તે બધા નિયમો તથા શિસ્તનાં બંધનોને તોડી નાખે છે.

એવો સાધક પોતાની પુરાણી પ્રકૃતિ ઉપર આસક્ત રહે છે. ભગવાન અથવા ગુરુ પ્રત્યે તેણે આત્માર્પણ નથી કર્યું. તે કોઇ પણ વ્યક્તિ અથવા તુચ્છ વસ્તુઓ સાથે ઘર્ષણમાં આવવા સદા તત્પર હોય છે. આજ્ઞાપાલન તો તે કદી પણ નથી કરતો. તે આધ્યાત્મિક ઉપદેશ ગ્રહણ કરવા તૈયાર નથી. તે સ્વચ્છંદી છે. તે પોતાના દુર્ગુણો અને પોતાની દુર્બળતાઓનો સ્વીકાર કરવા કદી તૈયાર નથી હોતો. તે પોતાના મનથી એમ જ માને છે કે હું તો નિષ્કલંક સિદ્ધ પુરુષ છું. તે મોજીલું જીવન વિતાવે છે.

પુરાણું વ્યક્તિત્વ પુરાણા સ્વભાવ સાથે ફરી પ્રગટ થાય છે. તે પોતાના જૂના અભિમાન ભર્યા વિચારો, કામનાઓ, પ્રવૃત્તિઓ અથવા સુખ-સગવડોનું અનુસરણ કરવા માગે છે. તે પોતાની આસુરી પ્રકૃતિ ઉપર પોતાનો અધિકાર સિદ્ધ કરે છે. અસત્ય, અજ્ઞાન, સ્વાર્થ ઉદ્ધતાઇ તથા મન, વચન અને કર્મથી અશુભ વાસનાઓને વ્યક્ત કરવા લાગે છે.

તે જોર જોરથી દલીલો કરે છે તથા અનેક રીતે પોતાની વાતને સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. તે પોતાના પુરાણા વિચાર, વચન અને ભાવનાને છોડવા નથી માગતો.

તે કહે છે કંઇ ને કરે છે કંઇ. તે બીજા ઉપર પોતાની ખોટી ધારણા અને ખોટા વિચારો ઠોકી બેસાડવા માગે છે. જો લોકો તેના ખોટા વિચારો ન સ્વીકારે તો તે તેઓ સાથે લડવા માટે પણ તૈયાર થઇ જાય છે. તે તરત જ ઉપદ્રવ મચાવવા મંડી પડે છે. તે એમ માને છે કે તેના પોતાના જ વિચારો સાચા છે અને જે લોકો તેના વિચારોના વિરોધ કરે છે તેઓ

મૂર્ખ, અશિક્ષિત અને ખોટા છે. તે બીજાઓને એમ બતાવવા માગે છે કે મારા વિચાર જ તર્કસંગત છે અને મારાં કર્મો જ બરાબર છે. વળી તે એમ પણ માને છે કે મારા વિચાર અને કર્મ યોગને અનુકૂળ છે. ખરેખર આવા લોકો અનોખા છે. આવા અનોખા લોકોની જગતમાં ખૂબ જ આવશ્યકતા છે.

સાધક વાસ્તવમાં જો પોતાના પ્રત્યે સાચો હોય અને ગુરુ પ્રત્યે જો તે સરળ સ્વભાવ-વાળો હોય તો તે પોતાના દોષોનો સ્વીકાર કરવા લાગશે અને તેમનું મૂળ શોધવા પ્રયત્ન કરશે. તે જલદીથી સન્માર્ગે આવી જશે, પરંતુ તે પોતાની આસુરી પ્રકૃતિને કોઈને કોઇ રીતે છુપાવી રાખવાનું પસંદ કરે છે.

અહંકારી સાધક સમાજમાં પોતાની પ્રતિષ્ઠા જોવા માગે છે. તે પોતાની જાતને મહાન યોગી ગણાવે છે. અભિમાન, અહંકાર રાજસી પ્રદર્શનની ભાવના થોડે ઘણે અંશે બધા જ માણસોમાં રહેલી હોય છે.

અહંકારી સાધક ગુરુના આદેશોનું પાલન કરવામાં સહમત નથી થતો. તે વડીલોનું સન્માન નથી કરતો. તે શિસ્ત તોડવા માટે સદા તૈયાર રહે છે. તેના પોતાના વિચારો અને આવેગો હોય છે. તેનામાં અવગણના અને શિસ્ત-ભંગની આદતો દટાએલી હોય છે. કોઇ કોઇ વખત તે પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે હું ગુરુ અને વડીલોની આજ્ઞાનું પાલન કરીશ; પરંતુ તેનાં કાર્યો આ પ્રતિજ્ઞાની વિરુદ્ધ જ હોય છે. શિસ્તની અવગણના સાધના માટે મોટું વિઘ્ન છે. આવો સાધક બીજા માટે ખૂબ જ ખોટો દાખલો પૂરો પાડે છે.

જે સાધક આજ્ઞાંકિત નથી, જે શિસ્ત ભગ કરે છે, જેનો સ્વભાવ ગુરુ પ્રત્યે નિષ્કપટ નથી, જે ગુરુ પ્રત્યે પોતાના હૃદયને ઉન્મુક્ત નથી કરતો તે ગુરુની સહાયતાનો લાભ નથી લઇ શકતો તે પોતાના અહંકારથી ઉત્પન્ન કાદવમાં જ ફસાએલો રહે છે. કેટલી દયાજનક દશા છે. તેનું ભાગ્ય ખેદજનક છે તે પાખંડનો અભ્યાસ કરે છે. તે બહાનાં શોધે છે. તે વસ્તુઓની અતિશયોક્તિ કરે છે. તે કલ્પનાનો દુરુપયોગ કરે છે. તે તથ્યોને વિકૃત બનાવે છે. તે પોતાના વિચારોને છુપાવે છે. તે કેટલીક સાચી વાતોનો ઇન્કાર કરી બેસે છે. તે ભયંકર જૂઠું બોલે છે. તે પોતાની અવગણના અને ખોટાં કાર્યોને છુપાવવા તથા પોતાની સ્થિતિ જાળવી રાખવા તથા પોતાના જૂના વિચારો અને જૂની ટેવોમાં ગર્ત રહેવા માટે આમ કરે છે.

તે પોતે નથી જાણતો કે હું શું કરી રહ્યો છું; કારણ કે તેની બુદ્ધિ ઉપર મળનું

આવરણ ચઢેલું હેાય છે. તેના પેાતાના બેાલવાનેા અભિપ્રાય શેા છે અને શેા નથી તે પણ તે જાણતેા નથી.

તે કદી પણ પેાતાના દેાષેાનેા સ્વીકાર કરતેા નથી. જો કેાઇ વ્યક્તિ તેના દેાષેા પ્રત્યે તેનું ધ્યાન દેારે તેા તે એકદમ ખિજાઇ જાય છે; અને તેની સાથે લડવા લાગે છે. તેનામાં અધિકતર પશુતા રહેલી છે.

તેનામાં આત્મશ્લાઘાની ભયંકર આદત રહેલી છે. તે હંમેશાં પેાતાની જાતને જ સાચી બતાવવા પ્રયત્ન કરે છે. પેાતાનું સ્થાન જાળવી રાખવા માટે તે પેાતાના વિચારેાને જ વળગી રહે છે અને તે માટે તે મૂર્ખતાભર્યા અસંગત તર્કો, રીતેા તથા ચાલેાનેા સહારેા લે છે. પેાતાના મૂર્ખતાભર્યાં કાર્યોની પરિપુષ્ટિ માટે તે પેાતાની બુદ્ધિનેા દુરુપયેાગ કરે છે. આ દેાષેા બધામાં છે. કેાઇમાં થેાડા, તેા કેાઈમાં વધુ.

જો તે પેાતાની વર્તમાન દયનીય સ્થિતિ પ્રત્યે જરાપણ અનુભૂતિ રાખતેા હેાય, જો તે જરા પણ ઉન્નતિ કરી શકતેા હેાય, જો તેનામાં થેાડીક પણ ગ્રહણ શક્તિ હેાય તેા તેની સુધારણા શક્ય છે. તે યેાગમાર્ગે ઉન્નતિ કરી શકે છે. જો તે હઠીલેા હેાય, જો તે સંપૂર્ણ રીતે સ્વચ્છંદી હેાય, જો તે સ્વેચ્છાપૂર્વક વારંવાર પેાતાની આંખેા સત્ય તથા દિવ્ય પ્રકાશ પ્રત્યે બંધ રાખતેા હેાય તથા તેનું હૃદય પથ્થર જેવું કઠેાર રહેતું હેાય તેા કેાઈ પણ તેની મદદ નથી કરી શકવાનું.

સાધકે પેાતાની હલકી પ્રકૃતિના પરિવર્તન માટે સર્વભાવથી પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ. તેણે ગુરુ અથવા ઈશ્વર પ્રત્યે પૂર્ણ આત્મસમર્પણ કરવું જોઈએ. તેનેા ભાવ સાચેા તથા દૃષ્ટિ સ્થાયી હેાવી જોઇએ. ત્યારે જ વાસ્તવિક પરિવર્તન શકય છે. કેવળ માથું હલાવી, સ્વીકૃતિ આપવા માત્રથી કામ નહિ ચાલે. આથી તમે મહામાનવ અથવા યેાગી નહિ બની શકેા.

યેાગનેા અભ્યાસ તેા જે લેાકેા સાચા હેાય અને પેાતાના ક્ષુદ્ર અહંકાર તથા તેની માગણીઓને કચડી નાખવા તૈયાર હેાય તેવા જ કરી શકે છે. આધ્યાત્મિક માર્ગે અધૂરી નીતિ નથી ચાલી શકતી. મન તથા ઇન્દ્રિયની કડક શિસ્ત, ઉગ્ર તપ તથા સતત ધ્યાન ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે આવશ્યક છે. જો તમે સાવધાન નહિ રહેા તેા વિરેાધી શક્તિઓ તમને કચડી નાખવા તૈયાર જ છે. જો તમે તમારી જૂની ટેવેા અને આદતેાને વળગી રહેશેા તેા યેાગનેા અભ્યાસ સંભવ નથી.

તમે એકી સાથે બે પ્રકારનું જીવન નથી વિતાવી શકતા. શુદ્ધ દિવ્ય જીવન, યોગમય જીવન, અજ્ઞાન અને કામનામય જીવન સાથે નથી ચાલી શકતું. દિવ્ય જીવન તમારા હલકા જીવન વ્યવહાર સાથે સુસંગત નથી થઇ શકતું. તમારે ક્ષુદ્ર માનવ સ્તરથી ઊંચા ઊઠવું પડશે, તમને તમારી જાતને દિવ્ય ચૈતન્યના ઉન્નત સ્તર પ્રત્યે ઊંચે ઊઠવું પડશે. જો યોગી બનવું હશે તો તમારા ક્ષુદ્ર મન તથા અહંકાર માટે સ્વતંત્રતા નહિ શોધવી જોઇએ. તમારે તમારા વિચારો, તમારી કામનાઓ તથા પ્રવૃત્તિઓને જ વાસ્તવિક ન ઠરાવવી જોઇએ. દિવ્ય જ્યોતિના અવતરણના માર્ગમાં હલકી પ્રકૃતિ અને તેની સેવા – ઉદ્ધતાઇ, અજ્ઞાન, ઉત્તેજના વગેરે અડચણ રૂપ છે.

યોગ માર્ગના સાચા સાધક બનો. ઉન્નત પ્રકૃતિનો વિકાસ કરી હલકી પ્રકૃતિનો નાશ કરો. ઉન્નત બનો. દિવ્ય જ્યોતિના અવતરણ માટે તૈયાર થાઓ. શુદ્ધ બનો તથા સક્રિય યોગી બની જાઓ.

૨. જીવનનો પરમ ઉદ્દેશ્ય

પૃથ્વી ઉપરનું જીવન જ્ઞાન તથા આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટેની પાઠશાળા છે. ઇશ્વર એક અદૃશ્ય ગુરૂ છે અને તે પોતાના મહાન પુત્રો તથા પ્રકૃતિ દ્વારા મનુષ્યને નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિનાં રહસ્યોનું શિક્ષણ આપે છે. જીવન શિખામણોથી ભરપુર છે. જે આ શિખામણોને સાંભળે છે તે મુક્તિ અને જ્ઞાનપ્રાપ્તિના માર્ગે આગળ વધે છે જે તેમની અવહેલના કરે છે તે અંધકારમાં ગર્ત થાય છે. ચારે બાજુથી તમારા ઉપર આવતાં દુઃખ અને આફતો તમને સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે તમે જાણી જોઇને જીવનના ઉપદેશોની અવહેલના કરી છે. હે મૂર્ખ માનવ ! સદીઓની શિખામણોની વારંવાર અવહેલનાએ તમારી ગર્વભરી સંસ્કૃતિને ઘૃણા તથા લોભના ખડક ઉપર પટકી દીધી છે. અનેક ચેતવણીઓનો તમે હઠપૂર્વક ઇન્કાર કરીને આ ભૂતળ ઉપર આફતોને આમંત્રણ આપ્યું છે. ઈતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે શક્તિના દુરૂપયોગથી કષ્ટ મળે છે. હિંસા તથા ઘૃણાનો અંત વિનાશ અને વિપત્તિમાં જ આવે છે.

હે અજ્ઞાની મનુષ્ય ! સ્વાર્થમાં અંધ બનવાને કારણે તમે હજુ પણ લોભનું નિવારણ કરવાનુ નથી શીખ્યા. તમારી કામનાઓનું દમન, ભાઈઓને પ્રેમ, બળની સાથે કરુણા અને શક્તિ સાથે ન્યાયનો ઉપયોગ કરવાનું હજુ તમે શીખ્યા નથી. ભૌતિક ઉન્નતિએ તમને મદદ કરી છે જેથી તમે પૃથ્વીનાં આભૂષણ સમા પ્રાણીઓ અને દુર્બળ તથા સરળ વ્યક્તિઓ ઉપર તમારૂં આધિપત્ય જમાવી શકો. પરંતુ તમે જાતે ભૌતિકબળના સંમોહનમાં ફસાઇ ગયા છો તમે શક્તિના ગુલામ બની ગયા છો. તમારો મોહ દયાનીય છે. વિજ્ઞાનના દરવાજા આગળ

ભિક્ષુક બનીને એવી શક્તિની યાચના ન કરો કે જે સર્જન કરતાં વિનાશ વધુ કરતી હોય. તમારી અંદર જ શોધ કરો. સમસ્ત શક્તિ તમારી અંદર જ રહેલી છે. તમારામાં પુષ્કળ નિત્ય શક્તિ રહેલી છે. તમે મદમાં આવીને એમ સમજવા લાગો છો કે મેં વિજય મેળવ્યો છે. પરંતુ વાસ્તવમાં તમે હાર ખાધી છે. તમારામાં રહેલી પશુતાએ વિજય મેળવ્યો છે; અને વિજય પણ કેવો? તમારામાં રહેલી માનવતા ઉપર વિજય! તમે કલ્પના કરો છો કે મને મહાન સફળતા મળી છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તમારી સંપૂર્ણ હાર થઇ છે. માનવતાએ ઘૃણા સાથે ટક્કર લેવા માટે અતિ ઘૃણાનો ઉપયોગ કર્યો છે. જીવનનો આ સનાતન ઉપદેશ છે-ઘૃણા ઉપર ઘૃણાથી વિજય નથી મળતો, ઘૃણાને તો પ્રેમથી જ જીતી શકાય છે. શું ભગવાન બુદ્ધનું જીવન એળે ગયું છે? આધ્યાત્મિક ધન જ વાસ્તવિક સંપત્તિ છે. જગતની બધી સંપત્તિ મિથ્યા છે. આજ મનુષ્યના હૃદય ઉપર શેતાને અધિકાર જમાવી દીધો છે. "બધાં દશ્યો જૂઠાં છે, પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનો"–આ છે શ્રી શંકરાચાર્યનો ઉદ્ઘોષ. છતાં પણ પાર્થિવ જગતને જ તમે નક્કર સત્ય બનાવી બેઠા છો. આ ખતરનાક મૃગતૃષ્ણા માનવતાને વિનાશ તરફ પ્રેરિત કરી રહી છે.

આજે માનવતા અર્થનીતિ, રાજનીતિ તથા સમાજનીતિના પ્રતિકૂળ સિદ્ધાંતોનું અનુસરણ કરીને માયામાં ગંભીર રીતે નિમગ્ન થતી જાય છે. પુનર્નિર્માણના વિચાર અને યોજનાઓ દ્વારા શસ્ત્રોનું નિર્માણ કરવામાં આવી રહ્યું છે, જેનાથી વધુને વધુ ધ્વંસ નિશ્ચિત છે. આ પતનને રોકો. હજુ મોડું થાય તે પહેલાં જ સાવધાન થઇ જાઓ. ફરી જાગો. આ દેખીતા વિજયને વાસ્તવિક વિજયમાં બદલી નાખો. સાંસારિક પ્રલોભનો ઉપર વિજય મેળવો. તમે સુંદર 'પ્લાસ્ટર', રંગીન ઈંટો, અનુકૂળ બારીઓ, રંગીન દરવાજાવાળી સુંદર ઈમારતોનું નિર્માણ કરી શકો છો. પરંતુ જો તેનો પાયો રેતીનો હશે તો આખું મકાન જમીનદોસ્ત થઇ જશે. મનુષ્યે આધુનિક સંસ્કૃતિનુ નિર્માણ એ જ રેતીના પાયા ઉપર કર્યું છે. આ ભવનમાં દરેક વ્યક્તિ તેની ઈંટ છે; પરંતુ તે પોતે આસુરી, અધર્મી તથા લોભી અને સ્વાર્થી બની બેઠી છે. આથી સમસ્ત બાહ્ય ચમક-દમક હોવા છતાં પણ આવિકૃત ભવન ઘૃણા તથા કાળની આંધીથી ધ્વંસી થવા લાગ્યું છે.

હું દરેક વ્યક્તિને કહું છું કે તમારો પુનરુદ્ધાર કરો. આદર્શ વ્યક્તિ બનવા માટે પ્રયત્નશીલ બનો. આ પૃથ્વી ઉપર જલદીથી નવી સંસ્કૃતિનું નિર્માણ થશે પરમાણુ શક્તિના નિયંત્રણથી ભસ્માસુરન્યાયનુ વરદાન પ્રાપ્ત થયું છે જેનાથી મનુષ્ય પોતાનો જ સર્વનાશ નોતરી રહ્યો છે. જાગો! આમ ન થવા દો. ઘણું મોડું થાય તે પહેલાં જ દિવ્ય જ્યોતિ પ્રત્યે અભિમુખ થાઓ. હજુ પણ તમે સુધારો કરી શકો છો અને ભલાઈની તરફ આગળ વધી શકો છો. તમે ગમે તેટલા નીચા કેમ ન પડી ગયા હો, તમે જરૂર ઊંચે ઊઠી શકો છો.

ભગવાને તો હલકામાં હલકા માણસ માટે પણ મહાન ઐશ્વર્યનું નિર્માણ કરી મૂક્યું છે, અલબત, તેણે પહેલાં આત્મસુધાર કરવો પડશે.

અંધકાર તથા પતન તેમની પરાકાષ્ટાએ જઇ પહોંચ્યાં છે. ઊઠો, પૂર્ણતાની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચવા પ્રયાણ આદરો.

૩. પૂર્ણત્વ પ્રાપ્તિ માટે સંગ્રામ.

નિશ્ચિત ધ્યેયને ધ્યાનમાં રાખીને જીવન વિતાવો. નિરુદ્દેશ્ય ભટકો નહિ. સ્થિરતાપૂર્વક જ્ઞાન–ગિરિ ઉપર ચઢો, તથા અમૃતત્વના મધુરધામ બ્રહ્મના શિખરને પ્રાપ્ત કરો.

આધ્યાત્મિક માર્ગે વારંવાર નિષ્ફળતાઓ આવે છે. સતત પ્રયાસ, નિરંતર સાવધાની તથા અડગ લગનીની આવશ્યકતા છે.

જ્યારે હૃદયની ગ્રંથિઓ ધીરે ધીરે ઢીલી પડતી જશે, જ્યારે વાસના ક્ષીણ પડતી જશે, જ્યારે કર્મનાં બંધન ઢીલાં પડી જશે, જ્યારે અજ્ઞાનનો ક્ષય થશે, જ્યારે દુર્બળતા દૂર થશે ત્યારે તમે વધારે ને વધારે શાંત, સબળ તથા નિર્મળ બની જશો. તમને અંદરથી જ વધુને વધુ પ્રકાશ પ્રાપ્ત થશે તમે વધુને વધુ દિવ્ય બનતા જશો.

હલકી પ્રકૃતિને શુદ્ધ બનાવવી કઠણ છે, ધારણા તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો કઠણ છે; પરંતુ સાવધાની, સંલગ્નતા, સતત અભ્યાસ, તથા દૃઢ સંકલ્પથી બધી જ મુશ્કેલીઓ દૂર થઇ જશે અને માર્ગ સરળ, સુખદ તથા આકર્ષક બની જશે.

મન સાથે વીરતાપૂર્વક સંગ્રામ કરો. આગળ વધતા જાઓ. હે આધ્યાત્મિક વીર ! અવિચળ હૃદયથી યુદ્ધ કરતા જાઓ. હમણાં જ સંગ્રામ કરો. સાહસિક બનો, સંગ્રામને અંતે તમે નિત્ય સુખના અનંત સામ્રાજ્યની પ્રાપ્તિ કરશો.

અનવરત પ્રયાસ કરો. નિરાશ ન બનો. માર્ગમાં પ્રકાશ છે. બધાની સેવા કરો. શાંત બનો. સત્યને ચાહો. નિયમિત ધ્યાન કરો. તમે જલદીથી પરમ શાંતિ તથા સુખ પ્રાપ્ત કરશો.

સત્યની એક ઝલક માત્ર પ્રાપ્ત થતાં તમારું આખું જીવન જ પલટાઇ જશે. તમારું હૃદય પરિવર્તન થશે. તમારી દૃષ્ટિ બદલાઇ જશે. તમારા સમસ્ત વ્યક્તિત્વમાં આધ્યાત્મિક પ્રવાહનો સંચાર થશે. તમારા ઉપર આધ્યાત્મિક તરંગો ફેલાશે. આ અવસ્થા શબ્દોથી અવર્ણનીય છે. આંતરિક અનુભવને વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા કોઇ ભાષામાં નથી.

૪. સાધનાની આવશ્યકતા

સાધના ખૂબ જ કિંમતી છે. સમયની કિંમત તમને નથી. છેલ્લા શ્વાસ ઘૂંટતા રોગી પાસે બેઠેલા ડાક્તરને તમે કહેશો કે ડાક્તર સાહેબ, આના માટે કંઈક તો કરો; કોઈ શક્તિશાળી ઈંજેક્શન આપો. વધુ નહિ તો થોડો સમય તો તેનો શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ રાખો. મારો ભાઇ રોગીને જોવા મુંબઇથી આવી રહ્યો છે. ડાક્તર માત્ર આટલું જ કહી શકશે કે ભાઇ! હું કંઈ જ નથી કરી શકતો. હવે મારો કોઇ ઈલાજ ચાલે તેમ નથી. હવે રોગી પાંચ-દસ મિનિટનો મહેમાન છે. હવે તમને સમયનું મૂલ્ય સમજાશે. હવે તમને પસ્તાવો થશે કે કેટલા દિવસ, મહિના અને વર્ષ તમે ગપાટા મારવામાં વિતાવી દીધાં. પાઘડી બાંધવામાં જ તમે બે કલાક બરબાદ કરો છો. ઘણો સમય તમે દાઢી બનાવવામાં અને વાળ ઓળવામાં પણ વિતાવો છો. પરંતુ જો કોઈ ભક્તજન તમને ભજન-કીર્તન કે સત્સંગ માટે બોલાવવા આવે તો તમે સરળતાથી કહી દેશો કે, બાબાજી, મને વખત નથી, મારે ડાક્તર પાસે જઇને દવા લાવવી છે, બજારમાંથી વસ્તુઓ લાવવી છે, વગેરે. આ રીતે તમે સેંકડો બહાનાં બતાવશો.

સિનેમા અથવા નાટક જોવા માટે તમે ઉજાગરો કરી શકો છો; પરંતુ વૈકુંઠ એકાદશી કે શિવરાત્રિના દિવસે તમે જાગરણ નથી કરી શકતા. કેટલી દયનીય સ્થિતિ છે.

દરેક માણસ ભગવાનને જોવા ઈચ્છે છે; પરંતુ કોઈ સાધના કરવા નથી માગતો. જો ગુરુ કહે કે ધ્યાન, પ્રાણાયામ તથા સાધના કરો તો શિષ્ય કહે કે મારી પાસે તે બધા માટે સમય નથી. ગુરુ કહે કે ઈશ્વરના નામનો જપ કરો તો શિષ્ય જવાબ આપે છે કે એ તો પહેલેથી જ જાણું છું. આ તો ખૂબ લાંબો તથા મંદ માર્ગ છે. મને નામમાં વિશ્વાસ નથી.

જો ગુરુ કહે કે રાજયોગનો અભ્યાસ કરો અને ધીમે ધીમે મનની વૃત્તિઓને વશ કરો; એક આસનમાં સતત એક કે બે કલાક બેસો. તો તમે કહેશો કે હું પંદર મિનિટથી વધુ નથી બેસી શકતો. જો હુ વધુ સમય સુધી બેસું તો મારા અંગમાં દર્દ થાય છે. જો તમને ઉપાસના કરવાનું કહેવામાં આવે તો તમે કહેશો કે ઉપાસનામાં શું બળ્યું છે? મૂર્તિપૂજા તો બેકાર છે. હું ચિત્ર ઉપર મનને એકાગ્ર નથી કરી શકતો. ચિત્ર તો ચિત્રકારની કલ્પના માત્ર છે હું તો સર્વવ્યાપક નિરાકાર બ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન કરવા માગું છું. ચિત્ર ઉપર ધ્યાન કરવું એ તો બાળકોની રમત છે. એ મારે માટે અનુકૂળ નથી. ત્યારે ગુરુ કહે છે કે, તો પછી દરરોજ બે કલાક કીર્તન તથા જપ કરો તો તમે કહેશો કે, જપ તથા કીર્તનમાં કંઈ જ નથી તે તો મંદ બુદ્ધિવાળા લોકો માટે જ યોગ્ય છે. હું વિજ્ઞાન સારી રીતે જાણું છું માટે આ વસ્તુઓ હું નથી કરી શકતો. હું તો જપ તથા કીર્તનથી પર છુ. હું તો પૂર્ણ આધુનિક

વ્યક્તિ છું. જો કોઈ પુરોહિત શાસ્ત્રીય વિધિથી હવન કરાવતા હોય તો તમે કહેશો કે, અરે પુરોહિતજી! આ બધું શું કરો છો? જલદી કરો! મને ભૂખ લાગી છે. મારે દશવાગે કાર્યાલયમાં જવું છે. જો પુરોહિત ઉતાવળ કરે તો તમે કહેશો કે, આ પુરોહિતે થોડો વખત કંઇ મંત્રોચ્ચાર કર્યા અને કહે છે કે હવન સમાપ્ત થઇ ગયો. આ બધો સમય, ધન અને શક્તિનો દુર્વ્યય જ છે. મને હવનમાં શ્રદ્ધા નથી. તેમાં કશું ભલું નથી.

જો ગુરુ કહે કે, તો પછી પ્રાણાયામ કરો, શીર્ષાસનનો અભ્યાસ કરો, તો તરત જ કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થશે આના જવાબમાં તમે કહેશો કે મેં છ માસ સુધી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યો છે. આથી મારું શરીર ગરમ થઇ જાય છે. આ મારા માટે અનુકૂળ નથી અને તેથી મેં તે અભ્યાસ છોડી દીધો છે. શીર્ષાસન કરતી વખતે હું પડી ગયો હતો તેથી તે પણ મેં છોડી દીધું છે.

આ જ તમારી ભૂલ છે. તમે સાધના કર્યા વિના જ કોઈ પણ ઉપાયે આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કાર તથા આનંદ પ્રાપ્ત કરવા માગો છો. ક્ષણમાત્રમાં તમે સમાધિ ઇચ્છો છો.

તમે મોજીલું જીવન વિતાવો છો અને ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે કઠણ પરિશ્રમ કરવા નથી માગતા. જો કોઇ કામ કરવાનું હશે તો તમે કહેશો કે, હું આ કામ કાલે કરીશ, આજે હું સ્વસ્થ નથી, ડાકટરે મને સંપૂર્ણ આરામ કરવાનું કહ્યું છે. પરંતુ જો મિઠાઇ, હલવો કે રસગુલ્લા આપવામાં આવે તો જરૂર કહેશો કે હું ભૂખ્યો છું. મને હમણાં જ આપો. મારી તબિયત તદ્દન સારી છે. હુ સહેલાઈથી તે પચાવી શકીશ.

હે મનુષ્ય! ભગવાન બુદ્ધે ઉરુવેળા જંગલમાં ખૂબ જ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરી હતી. પ્રભુ ઈસુ ખ્રિસ્તે અજ્ઞાતવાસમાં ખૂબ જ કઠોર સાધના કરી હતી. બધા જ યોગીઓ તથા સાધુઓએ કઠણ તપશ્ચર્યા તથા ધ્યાન કર્યા છે બાળક ધ્રુવે હવા, પાણી અને પાંદડાં ઉપર જીવનનિર્વાહ કરીને કઠણ તપશ્ચર્યા કરી હતી.

કામ, મદ, દ્વેષ વગેરે વૃત્તિઓ ઘણી ઊંડી હટાએલી પડી છે. અભિમાન તથા રાગદ્વેષ સાધુઓ તથા સન્યાસીઓને પણ નથી છોડતા. કોઇ મહાત્મા પાસે જઇને કહો કે તમારૂં પ્રવચન ખૂબ જ સુંદર અને પ્રેરણાદાયક હતું. તમે બધી બાબતોનું યોગ્ય વિવરણ કર્યું છે પરંતુ બે–એક બાબતો સાથે હું સમ્મત નથી થતો જોઇ લો પછી તેમનો મિજાજ. તેઓ ગુસ્સે થઇને કહેશે કે હે મૂર્ખ! તું કોણ મારી આલોચના કરનારો? હું મહા વિદ્વાન અને વ્યાવહારિક યોગી છું. માયા ખૂબ જ બળવાન છે. આત્માર્પણ દ્વારા તમારે ઈશ્વરકૃપા પ્રાપ્ત

કરવી પડશે. આ જ કારણસર ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે, "ગુણોથી બનેલી આ મારી દૈવી માયા ખૂબ જ દુર્ગમ છે. જે લોકો મારે શરણે આવે છે તે લોકો જ માયાને તરી શકે છે."

મોહ અને રાગ અમૃતત્વના ભયાનક શત્રુઓ છે. રાગથી મુક્ત થવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. ભમરો લાકડામાં છિદ્ર પાડી શકે છે; પરંતુ મોહવશ તે કમળમાં છેદ નથી પાડી શકતો અને પરિણામે તે નાશ પામે છે. તે ફૂલો ઉપર બેસીને મધ એકઠું કરે છે. સાંજના સમયે કમળ ઉપર બેસીને ધીમે ધીમે તે મધુ-પાન કરે છે. સૂર્યાસ્ત થતાં કમળ બિડાઇ જાય છે અને ભમરો આસક્તિવશ બહાર નીકળવા નથી માગતો. તે મૂર્ખતાવશ વિચારે છે કે રાત્રિ જતી રહેશે, સુપ્રભાત થશે, સૂર્યોદય થશે, પંકજશ્રી હસી ઊઠશે અને હું બહાર નીકળી જઇશ. પણ અરે ! જ્યારે કમળમાં બીડાએલો ભમરો આ પ્રમાણે વિચારી રહ્યો છે ત્યારે એટલામાં એક હાથી આવીને આખા પદ્મદળને—નલિનીને જ ઉખેડી નાખે છે. આવી જ દશા મનુષ્યની પણ થાય છે. તે મોટાં આશ્ચર્યો સર્જી શકે છે; પરંતુ સંસારના વિવિધ વિષય પદાર્થોથી આસક્ત થવાને કારણે તે નાશ પામે છે. કાળરૂપી હાથી સ્ત્રી તથા ધનરૂપી કમળને કચડીને તેનો નાશ કરી નાખે છે.

સાપના મોઢામાં દેડકું છે. દેડકાનું મોં બહાર છે. તે ક્ષણમાત્રમાં સાપના પેટમાં પહોંચી જવાનું છે. છતાં પણ તે પોતાની જીભ બહાર કાઢીને એકાદ કીડાને પકડીને ગળી જવાનો લોભ રોકી શકતો નથી. હે મૂર્ખ મનુષ્યો ! તમે તો પહેલેથી જ કાળનો ગ્રાસ થવા તેના મુખમાં પડેલા જ છો; ક્ષણ માત્રમાં કાળ તમને ગળી જશે છતાં તમારામાં તૃષ્ણા છે તથા તમે વારંવાર વિષય સુખોમાં આસક્ત થયા કરો છો. તમે મોહના ગુલામ બની બેઠા છો.

મૃત્યુ તમને ગળી જવા માટે રાહ જોઇને બેઠું છે. વૈરાગ્ય, સંન્યાસ તથા વિવેકદ્વારા સંસારપદ્મનું છેદન કરો. રાગનો પરિત્યાગ કરો. ઇશ્વરના નામમાં શ્રદ્ધા રાખો. જપ તથા ધ્યાન કરો અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરો.

હજી પણ, બહુ મોડું થાય તે પહેલાં સાધના શરૂ કરો. જ્યારે તમે યુવાન અને સ્વસ્થ છો ત્યારે જ સાધના કરો. યુવાવસ્થામાં જ્યારે તમે શક્તિસંપન્ન છો ત્યારે ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. વૃદ્ધાવસ્થામાં તમે કશી જ સાધના નહિ કરી શકો.

૫. ઇન્દ્રિયોની બહિર્મુખી વૃત્તિઓ અને આત્મસંયમની આવશ્યકતા

બ્રહ્માએ ઇન્દ્રિયોને બહિર્મુખી બનાવી છે. આંખો સુંદર વસ્તુઓ જોવા ઇચ્છે છે. કાન મધુર સંગીત સાંભળવા ઇચ્છે છે. જીભ મધુર પદાર્થોનો આસ્વાદ લેવા ચાહે છે. રજોગુણ

અથવા ઇન્દ્રિયોની બહુમુખી વૃત્તિ જ આનું કારણ છે. માણુસ વિચારે છે કે બાહ્ય પદાર્થોથી સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાશે. તે વિચારે છે કે "જો મારી પાસે થોડા પૈસા હોય તો હું સવારે સુંદર કૉફી પી શકું, હું સ્વાદિષ્ટ ભોજન મગાવી શકું, હું મારા ઓરડાની સજાવટ અમુક રીતે કરી શકું હું સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ રહી શકું. હું ધનવાન લોકોની જેમ બંગલો ખરીદી શકું અને ઉનાળામાં હવા ખાવાના સ્થળે જવા માટે પ્રબંધ કરી શકું" વગેરે. આ રીતે મન બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડે છે અને વધુને વધુ ધન તથા આરામ પ્રાપ્ત કરવાની યોજનાઓ બનાવ્યા કરે છે. વિષયસુખોની પ્રાપ્તિ માટે મનુષ્યના પ્રયત્નોનો કોઇ અંત નથી છતાં ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિથી મનુષ્ય શાંતિ પ્રાપ્ત નથી કરતો.

મન ખૂબ જ દુષ્ટ પ્રેત છે. તે તો ઉપદ્રવ કરતું જ રહેશે. તે પૂછશે કે હું સાત્ત્વિક ભોજન શા માટે કરું ? હું સવારે ચાર વાગે શા માટે ઊઠું ? આવી આવી અનેક શંકા–કુશંકાઓ અચાનક ઊભી થતી રહેશે જે સાધકને નીચો પાડવા ચાહે છે. સંસારમાં રહીને તમને સંસારના પ્રવાહમાં પડવું સહેવું પડે છે. તમે ધન પ્રાપ્તિ વગેરે પુરાણા સંસ્કારોમાં નિમગ્ન થઇ જાઓ છો. માયા પ્રતિક્ષણુ તમને ભ્રમિત કરતી રહે છે. તમે ફેશન, વસ્ત્રપરિધાન વગેરે તરફ વધુ ધ્યાન આપો છો. જો તમારી પાસે ચાર કપડાં હોય તો તમે છ કપડાં બીજાં મેળવવા માગો છો; આવશ્યકતાઓ વધતી જ રહે છે. આ વિચારો જ તમારા મનમાં ઘર કરીને રહેલા હોય છે. માટે તમારે મન સાથે સાવધાનીપૂર્વક કામ લેવું જોઇએ. ધનાત્મક વૃત્તિઓ હંમેશાં ઋણાત્મક વૃત્તિઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ જ પ્રકૃતિનો સાદો નિયમ છે.

જ્યાં સુધી તમારી ઇન્દ્રિયો સંયમમાં ન હોય ત્યાં સુધી તમારે દમ અથવા પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

શાંતિપૂર્વક બેસી જાઓ શરીર તથા મન ઉપર તમારો અધિકાર જમાવી દો. હૃદયના ઊંડાણમાં ડૂબકી લગાવીને મૌનના અથાહ સાગરમાં નિમગ્ન થઇ જાઓ.

વીજળીની બત્તીના ગોળા ઉપર અનેક કપડાં વીંટેલાં હોય તો તેનો પ્રકાશ તેજસ્વી નથી લાગતો પરંતુ એક પછી એક જેમ જેમ આવરણુ દૂર કરવામાં આવે છે તેમ તેમ પ્રકાશ વધુને વધુ ઉજ્જવળ થતો જાય છે. તેવી જ રીતે આ સ્વયં પ્રકાશિત આત્મા ઉપર પંચકોશોનાં આવરણુ ઢંકાએલાં હોય છે અને તેથી તે શુદ્ધાત્મા ઉપર ધ્યાન તથા નેતિ–નેતિના સિદ્ધાંતના અભ્યાસ દ્વારા નિરાવૃત્ત થાય છે ત્યારે પોતે જ તેના ધ્યાતા ઉપર પ્રગટ થાય છે.

પહેલાં તમારા પોતાના હૃદયને શુદ્ધ બનાવો. પછી સ્થિરતા પૂર્વક સાહસ તથા અવિચલ ઉત્સાહપૂર્વક યોગના પગથિયાં ઉપર ચઢો અને ક્રમપણે ઉપર ચઢતા જાઓ.

ઋતમ્ભરા પ્રાપ્ત કરીને યોગની સીડીની ટોચ ઉપર પહોંચી જાઓ જ્યાં ધર્મમેઘ સમાધિથી અમૃતની વર્ષા થાય છે.

૬. સાધક માટે જરૂરી ગુણ

જેટલી ઉત્કંઠાથી તમે તમારાં સ્ત્રી-બાળકોની અને સંપત્તિની સેવા કરો છો તેટલી જ ઉત્કંઠાથી જો તમે ઈશ્વરની સેવા કરશો તો તમને ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર સહેલાઇથી થશે. જ્વલંત વિરહથી એક મિનિટ માટે પણ જો તમને ઈશ્વર પ્રત્યે ઉગ્ર પ્રેમ થાય તો તમને તેનાં દર્શન થશે.

અનાસક્ત થઇને કર્મ કરો. એવી પણ કામના ન રાખો કે એનાથી શુદ્ધતા પ્રાપ્ત થશે. કેવળ ઈશ્વર માટે જ કર્મ કરો. "ઈશ્વર પ્રસન્ન થશે" એવી આસક્તિ પણ કર્મ કરતી વખતે ન રાખો. કામ ગમે તેટલું ગમે તેવું કેમ ન હોય, તમારે તેનો ત્યાગ કરવા માટે તૈયાર રહેવું જોઇએ. કોઇ પણ કર્મ પ્રત્યે આસક્તિ રહી જવાથી તમારે બંધનમાં પડવું પડશે. કર્મ-યોગનાં રહસ્યોને સારી રીતે સમજીને પછી તમે આગળ વધો.

મનની કલ્પનાથી જ માયા ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી સુંદર નથી પણ કલ્પના જ સુંદર છે. ખાંડ મીઠી નથી પણ તેની કલ્પના જ મીઠી છે. ભોજન સ્વાદિષ્ટ નથી, માત્ર તેની કલ્પના જ સ્વાદિષ્ટ છે. મનુષ્ય દુર્બળ નથી; પરંતુ તેની કલ્પના જ દુર્બળ છે. માયા તથા મનના સ્વભાવને સમજો તથા બુદ્ધિમાન બનો. વિચાર દ્વારા મનની કલ્પનાને રોકો અને બ્રહ્મમાં નિવાસ કરો.

તમે તમારા નોકરો અને હાથ નીચેના માણસો પ્રત્યે ગુસ્સે થાઓ છો; મોટા પ્રત્યે નથી થતા. કેમ ? કારણ તમે ભયના કારણે અમુક હદ સુધી આત્મસંયમ પાળો છો. જો આમ હોય તો પછી શું તમે તમારા નોકરો પ્રત્યે આત્મસંયમ નથી પાળી શકતા ? જો નોકરોમાં પણ તમે ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તેમના પ્રત્યે તમને ક્રોધ નહિ થાય.

ધીરજ, સહનશીલતા, કરુણા અને પ્રેમનો વિકાસ કરો. હું કોણ છું તેનો વિચાર કરો. આત્મભાવપૂર્વક બીજાની સેવા કરો. મનમાં વિચાર કરો કે ક્રોધ કરવાથી મને શો ફાયદો થશે ? ક્રોધ કરવાથી મારી બધી શક્તિનો નાશ થશે. બધામાં એક જ આત્મા છે. બીજાને નુકસાન પહોંચાડવાથી મને જ નુકસાન થશે. મારા આત્મા સિવાય બીજું કંઇ જ નથી.

આત્મામાં ક્રોધ નથી. તે તો શાંત સ્વરૂપ છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરવાથી ખરાબ વૃત્તિઓનો આપોઆપ જ નાશ થશે.

કેટલાક લોકોમાં આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રત્યે કુતૂહલ હોય છે. તેઓમાં સાચું મુમુક્ષુત્વ હોતું નથી. તેઓ સિદ્ધિઓની કામના સાથે યોગાભ્યાસ કરે છે. જ્યારે તેમને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત નથી થતી ત્યારે તેઓ યોગમાર્ગ અને યોગીઓની મશ્કરી કરે છે અને આધ્યાત્મિક માર્ગનો ત્યાગ કરે છે. કેવળ કુતૂહલ રાખવાથી તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. અંત:નિરીક્ષણ કરો. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, જપ તથા ધ્યાન દ્વારા કુતૂહલ-બુદ્ધિને સાચા મુમુક્ષુત્વમાં ફેરવી નાખો.

ખરાબ વિચારો આવતાં જ કેટલીકવાર તમારું મન કંપવા લાગશે. આ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું એક લક્ષણ છે. આ એમ બતાવે છે કે તમારી ઉન્નતિ થઇ રહી છે. તમે તમારાં ભૂતકાળનાં દુષ્કર્મોના વિચાર માત્રથી ખૂબ દુઃખી બની જશો. આ છે આધ્યાત્મિક ક્રાંતિનું લક્ષણ. જો સ્વભાવવશ કોઇ ખરાબ સંસ્કાર ફરીથી કોઈ પાપી કૃત્ય કરવા તમને પ્રેરે તો તમારું મન કંપવા લાગશે અને શરીર પણ ધ્રૂજવા લાગશે. પૂર્ણ શક્તિ તથા સચ્ચાઇથી ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો. તમે પૂર્ણ શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરશો.

તમારામાં કામ છુપાએલ છે. તમે તેનું કારણ પૂછી શકો છો. તમે વારંવાર ગુસ્સે થઇ જાઓ છો. ક્રોધ તો કામનો જ વિકાર છે. કામતૃપ્તિ ન થતાં તે ક્રોધનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. રાગદ્વેષ પૂરેપૂરા નિર્મૂળ નથી થયા. તે કેવળ સૂક્ષ્મ થઇ ગયા છે. ઇન્દ્રિયો તો હજુ પણ ઉપદ્રવી છે. તે સંપૂર્ણ રીતે કાબૂમાં આવી નથી. વાસના તથા તૃષ્ણા હજુ પણ છુપાયેલી છે. તમે પ્રત્યાહારમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી નથી. તમારી વૃત્તિઓ હજુ પણ બળવાન છે. તમારામાં પ્રબળ વિવેક અને વૈરાગ્ય નથી. તમારામાં મુમુક્ષુત્વ તીવ્ર નથી. રજસ્ અને તમસ્ હજુ પણ ઉપદ્રવ મચાવે છે; જ્યારે સત્ત્વમાં હજુ બહુ જ અલ્પ વૃદ્ધિ પેદા થઈ છે. આ કારણથી જ તમે હજુ પૂર્ણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. પહેલાં મનને શુદ્ધ બનાવો, એકાગ્રતા તો આપોઆપ જ આવી જશે

સગુણ ઉપાસક પહેલાં આંખો ખુલ્લી રાખીને ભગવાનની મૂર્તિ અથવા ચિત્ર ઉપર ત્રાટક કરે; પછી આંખો બંધ કરીને તેનું માનસિક ચિત્ર જોવા પ્રયત્ન કરે ચિત્ર મનને ખૂબ જ આકર્ષિત કરે તેવું હોવું જોઇએ. તેની પૃષ્ઠભૂમિ ખૂબ જ મનોહર હોવી જોઇએ ધ્યાન માટે એક જ ચિત્ર રાખો. તેના ઉપર વારંવાર ત્રાટક તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. આદતના જોરથી તમે સહેલાઇથી તે ચિત્ર ચિત્રિત કરી શકશો. જ્યારે થાક લાગે ત્યારે કોઇ કોઇ વાર તમે

મંત્ર બદલી શકો છો, કારણ મનને વિવિધતા ગમે છે; પરંતુ માનસિક ચિત્ર અથવા ભાવને ન બદલો.

વાતાવરણ ખરાબ નથી; તમારું મન ખરાબ છે. તમે મનને પૂરેપૂરું શિસ્તમાં નથી આણ્યું. આ ભયંકર મન સાથે સંગ્રામ આદરો. તમારા મનને પહેલાં કેળવો. પ્રફુલ્લિત વાતાવરણમાં જો તમે ધારણાનો અભ્યાસ કરશો તો તમારી ઇચ્છાશક્તિ વધશે અને તમે શક્તિશાળી બનશો. બધી વસ્તુમાં ભલાઇ જ જુઓ. બુરાઈને ભલાઇમાં ફેરવી નાખો. આ જ વાસ્તવિક યોગ છે. આ જ યોગીનો ચમત્કાર છે.

૭. સાધના જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય.

૧. ઈશ્વર પ્રાપ્તિ માટેનો કોઇ પણ આધ્યાત્મિક પ્રયાસ તે સાધના. મનને સ્થિર બનાવીને તેને ઈશ્વરમાં લીન કરવાને સાધના કહે છે.

૨. મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે દરેક વ્યક્તિએ કોઇને કોઇ પ્રકારની સાધના અવશ્ય કરવી જોઇએ.

૩. સાધના વાસ્તવિક ધન છે. તે જ એક માત્ર સત્ય તથા શાશ્વત વસ્તુ છે. દૂધમાં માખણ છે; પરંતુ મંથન કરવાથી જ તે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. તેવી રીતે નિરંતર સાધના તથા ઉપાસના દ્વારા જ ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર સંભવ છે.

૪. જપ, ધ્યાન, આસન તથા પ્રાણાયામ જે કાંઇ સાધના તમે કરો તે તમારે નિયમિત તથા ક્રમિક રૂપે જ કરવી જોઇએ. તમે અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરશો.

૫. જો તમે પૂરી લગનથી તથા ઉગ્રતાપૂર્વક સાધના કરી રહ્યા હશો; જો તમે નિયમિત, ક્રમિક અને દૃઢવ્રત પાલન કરનાર હશો તો તમને સફળતા અવશ્ય મળશે.

૬. નશીબયોગે જે કાંઇ તમને પ્રાપ્ત થાય તેનાથી જ સંતોષ માનો. વિરક્ત મનથી સાધનામાં લાગ્યા રહો

૭. સાધનામાં નિયમિત રહેવું ખૂબ જ આવશ્યક છે. નિયમિત ધ્યાનથી સમાધિની પ્રાપ્તિ થશે. જે મનુષ્ય અનિયમિત છે તેને તેના પ્રયાસોનું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી.

૮. જપ, ધારણા, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ તથા પરોપકારમાં તમારા મનને સદા સંલગ્ન રાખો.

૯. સદાચરણનાં નાનાં નાનાં કર્મો પણ તમને સાધનામાં મદદગાર થશે. વૃત્તિઓ અને મલિનતાને દૂર કરવી એ જ મુખ્ય સાધના છે. એક સ્થાન, એક ગુરુ તથા એક જ પ્રગતિશીલ સાધનામાં સંલગ્ન રહીને મનના વિક્ષેપોને દૂર કરી શકાય છે.

૧૦. જે સાધકે શમ તથા દમના અભ્યાસથી મનને અંતર્મુખ બનાવી લીધું છે તથા જેનામાં પ્રબળ મુમુક્ષુત્વ છે. તે સતત ધ્યાન દ્વારા પોતાનામાં આત્માનાં દર્શન કરી શકે છે.

૧૧. તમે તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિથી સમસ્ત જગતને ચલાયમાન કરી શકો છો.

૧૨. આધ્યાત્મિક રોજનીશી મનને આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રેરિત કરવા માટે ચાબુકનું કામ કરે છે.

૧૩. સ્વાર્થથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ રુંધાય છે. સ્વાર્થ દૂર થાય તો અડધી સાધના પૂરી થઈ ગઈ સમજો.

૧૪. સવારે ચાર વાગે ઊઠીને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. શરૂઆતમાં સ્થૂળ ધ્યાન કરો. તે રૂપમાં ઈશ્વરની સત્તાનો અનુભવ કરો. શુદ્ધતા, પૂર્ણતા, સર્વવ્યાપકતા, જ્ઞાન, આનંદ, સર્વ-શક્તિમાનપણું વગેરે ગુણો ઉપર વિચાર કરો. મન વિચલિત થાય તો ફરીથી તેને લક્ષ્ય ઉપર સ્થિર કરો. રાત્રે ધ્યાન માટે ફરીવાર બેસો. ધ્યાનના અભ્યાસમાં નિયમિત બનો

૧૫ તમારી નોટબુકમાં દરરોજ નિયમિત એક કલાક મંત્રલેખન કરો. ઇન્દ્રિયોને વશમાં લાવો. સદ્‌વિચાર, સદ્‌ભાવના, સત્કાર્ય તથા સદ્‌વાણીનો વિકાસ કરો. કામ, ક્રોધ, લોભ, ઘૃણા, અહંકાર વગેરેને નિર્મૂળ કરો. જે વ્યક્તિ ઉપર કહેલા ઉપદેશોનું પાલન કરે છે તે આ જ જન્મમાં–ના–ના આ જ ક્ષણે સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

૮ બ્રહ્મમુહૂર્ત સાધના માટે સર્વોત્તમ સમય

બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ તે ન છોડો. સવારે સાડાત્રણ વાગ્યાથી સાડાપાંચ વાગ્યા સુધીનો સમય એ બ્રહ્મમુહૂર્ત છે. ધ્યાન માટે આ સમય ખૂબ જ અનુકૂળ છે. નિદ્રા પછી મન ખૂબ જ તાજું હોય છે; તે શાંત તથા મૌન રહે છે. આ વખતે મનમાં તેમ જ વાતાવરણમાં સત્વની પ્રધાનતા હોય છે.

આ સમયે મન કોરી 'સ્લેટ' જેવું સ્વચ્છ હોય છે. તેનામાં સંસારી સંસ્કાર હોતા નથી. રાગદ્વેષનાં પ્રવાહો મનમાં ઊંડા પેઠેલા હોતા નથી. આ સમયે મનને તમે ચાહો

તેવું બનાવી શકો છો. આ સમયે મનને ગમે તે બીબામાં ઢાળી શકાય છે. સુગમતાપૂર્વક તમે મનને દિવ્ય વિચારોથી ભરી શકો છો.

બધા જ યોગી, પરમહંસ સંન્યાસી, સાધક, હિમાલયના ઋષિમુનિઓ વગેરે આ સમયે ધ્યાનની શરૂઆત કરે છે—અને સમસ્ત જગતમાં પોતાનાં સ્પંદનો ફેલાવે છે. આધ્યાત્મિક પ્રવાહોથી તમને ખૂબ જ લાભ થશે—તમને અનાયાસ જ ધ્યાન લાગવા લાગશે. જો તમે આ સમયનો ઉપયોગ ધ્યાન કરવામાં નહિ કરો તો તેથી તમને ખરેખર ઘણું નુકસાન જ છે. કુંભકર્ણ ન બનો. જ્ઞાનદેવની માફક યોગી બનો.

શિયાળાના દિવસોમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જરૂરી નથી માનસિક સ્નાન પૂરતું છે. કલ્પના કરો અને ભાવના કરો કે હું ત્રિવેણીમાં અથવા કાશીના મણિકર્ણિકા ઘાટ ઉપર સ્નાન કરી રહ્યો છું. શુદ્ધ આત્માનુ સ્મરણ કરો. "હું સદા શુદ્ધ આત્મા છું" આ મંત્રનો જપ કરો. આ સર્વોત્તમ સ્નાન છે. આ જ્ઞાન-ગંગાનું સ્નાન છે. તે મલ-નિવારક છે. તે બધાં જ પાપોનો નાશ કરે છે. ઊઠીને તરત જ શૌચ વગેરે પતાવી દાતણપાણી કરી લો. દાતણપાણી તથા સ્નાન વગેરેમાં ઘણો સમય ન બગાડો. જલદી તૈયાર થઈ જાઓ—નહિ તો બ્રહ્મમુહૂર્તની વેળા વીતી જશે. આ અમૂલ્ય સમયનો ઉપયોગ જપ તથા ધ્યાન માટે કરો.

હાથ-પગ ને મોં જલદી ધોઈ નાખો. મોં તથા આંખો ઉપર ઠંડું પાણી છાંટો. આથી તમારા મગજ અને આંખોમાં ઠંડક થશે. પછી સિદ્ધાસન, પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં બેસી જાઓ. બ્રહ્મના પરમ શિખર, મહિમા તથા પ્રકાશનની પરાકાષ્ઠાને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નશીલ બનો. જો તમને સવારે ઉઠવાની ટેવ ન હોય તો એલાર્મ-ઘડિયાળ રાખો. ટેવ પડી ગયા પછી કશી મુશ્કેલી નહિ પડે. તમારું ચિત્ત એક આજ્ઞાંકિત સેવકની જેમ તમને સમયસર ઉઠાડશે.

જો તમને જીર્ણ કબજિયાત હોય તો સવારે ઊઠીને હાથ-મોં ધોયા પછી એક પ્યાલો ઠંડું અથવા નવાયું પાણી પી લો. હઠયોગશાસ્ત્રમાં આને ઉષઃપાન કહે છે. આથી તમને દસ્ત સાફ આવશે. આ માટે તમે ત્રિફળાનું પાણી પણ પી શકો છો બે હરડે, બે આમળા અને બે બેડાં એક લોટા પાણીમાં પલાળી રાખો. સવારે તેને કપડાથી ગાળી લો. અને દાતણ કર્યા પછી પી જાઓ. આ ત્રણનું ચૂર્ણ પણ તૈયાર કરીને દરરોજ બે ચમચા પાણીમાં પલાળીને તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

સવારે પથારીમાંથી ઊઠીને તરત જ શૌચની ટેવ પાડવી જોઇએ. જો તમે કોઇ કારણસર કબજિયાતથી પીડાતા હો તો ઉઠીને તરત જ ધ્યાન માટે બેસી જાઓ. ધ્યાન પછી તમે એક પ્યાલો ગરમ દૂધ પીને પછી શૌચ માટે જઇ શકો છો.

પથારીમાંથી ઊઠીને તરત જ જપ તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. આ ખૂબ જ જરૂરી છે. જપ તથા ધ્યાન પૂરાં થયેથી તમે આસન, પ્રાણાયામ અને ગીતા તથા બીજા ધાર્મિક ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરી શકો છો.

ધ્યાન માટે તો સંધ્યાસમય પણ અનુકૂળ છે. બ્રાહ્મમુહૂર્ત અને સંધ્યાકાળે સુષુમ્ણા નાડી જલદીથી ચાલતી હોય છે. જ્યારે સુષુમ્ણા નાડી ચાલતી હોય ત્યારે કોઇ ખાસ પ્રયાસ વિના જ ગંભીર ધ્યાન કરી શકો છો. આ જ કારણથી ઋષિ, યોગી તથા સદ્ગ્રંથો આ સમયની ખૂબ જ પ્રશંસા કરે છે. જ્યારે શ્વાસ બે નસકોરાંથી [ચાલતો હોય તો સમજી લો કે સુષુમ્ણા નાડી કામ કરી રહી છે. સુષુમ્ણા નાડી ચાલતી હોય ત્યારે ધ્યાન માટે બેસી જાઓ અને આત્માની આંતરિક શાંતિનું સુખ પ્રાપ્ત કરો.

કેટલાક દિવ્ય સ્તોત્રો અથવા શ્લોકો અથવા ગુરુ-સ્તોત્રોનુ કીર્તન અથવા ૐનો બાર વખત જપ કરો અથવા પાંચ મિનિટ કીર્તન કરો. આથી તમારું મન ઉન્નત થશે.

૯. સાધના સંબંધી ઉપદેશ

સંસારમાં સાધકનું જીવન ભયાનક સર્પ સાથે સંગ્રામ કરવા જેવું છે. સંસારી જીવન જ ભયંકર સાપ છે. મનુષ્ય સદા સાવધાન રહેવું જોઇએ નહિ તો સંસારરૂપી સાપ તમારા ઉપર અચાનક જ હુમલો કરી બેસશે. વિવેક તથા તીવ્ર વિચાર રૂપી બંને આંખો સદા ખુલ્લી રાખો. વ્યવહારમાં લાગ્યા રહેવાથી કેટલીક વખત મનુષ્ય-મનને સંસાર-સર્પનું ઝેર લાગે છે. આથી અવારનવાર તેને સંસારી વાતાવરણથી અલગ કરી સત્સંગ, સાધના, એકાન્ત તથા મૌન ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આ જ આધ્યાત્મિક સંજીવની છે જે તમારામાં પુનર્જીવનનો સંચાર કરશે તથા તમે નિર્ભય બની ફરીથી દૈનિક આધ્યાત્મિક જીવન વિતાવી શકશો. સત્સંગ તથા એકાંત - એ જડીબૂટીઓ છે જેનાથી સાંસારિકતાનું ઝેર ઊતરી જાય છે. તેમની સહાયતાથી સ્વસ્થ બનો કે વિવેકબુદ્ધિ ઠરશો નહ.

અખિલ સૃષ્ટિના પરમેશ્વર જીવને આ શરીર એટલા માટે આપે છે કે જેથી તે જીવનની બધી જ સુંદર વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી શકે. હલકી પ્રકૃતિથી પ્રેરાઇને જીવ આ શરીરને અનેક દુર્ગુણોનો શિકાર બનાવી દે છે. તેમને વશ થઇને જીવ અસહાય બની જાય છે. આ દુર્ગુણો એટલો બધો અધિકાર જમાવી દે છે કે પછી જ્યારે મનુષ્ય સદ્ગુણો પ્રાપ્ત કરવા તથા યમ નિયમનો વિકાસ કરવા માગે છે ત્યારે ત્યારે તે દુર્ગુણો તેમની સાથે ખુલ્લી રીતે સંઘર્ષમાં ઊતરે છે. પ્રાચીન અગમ સંસ્કાર તથા વૃત્તિઓ સદ્ગુણોને ફરકવા પણ નથી દેતી. તે ઉપદ્રવ મચાવીને તેને બહાર કાઢી મૂકવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ આ અસહાય દશામાં જ્યારે સાધક

સચ્ચાઈપૂર્વક ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરે છે, ત્યારે ઈશ્વરની કૃપાથી તેને આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેથી તે પોતાના જૂના દુર્ગુણોને દૂર કરવામાં અને સાધનાનું ફળ પ્રાપ્ત કરવામાં સફળ બની જાય છે.

આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગમાં કામના ખૂબ જ મોટી અડચણ છે. મનના નિગ્રહનો અર્થ છે કામનાઓનો પરિત્યાગ. જો મનુષ્ય મનને કાબૂમાં લાવવા ઇચ્છતો હોય તો તેણે બધી જ કામનાઓ, સાંસારિક વસ્તુઓની બધી તૃષ્ણાઓનો તથા મનની બધી કલ્પનાઓનો પરિત્યાગ કરવો પડશે. મન તો વાંદરાની માફક સદા ચંચળ અને અશાંત રહે છે. જેવી રીતે પાણીમાંથી બહાર નીકળેલી માછલી કોઈને કોઈ ઉપાયે ફરીથી પાણીમાં પ્રવેશવા માગે છે તેવી રીતે મનને પણ તેના રૂઢિગત વિચારો વિના ચેન પડતું નથી. બધી જ કામનાઓનો નાશ કરીને, મનને કાબૂમાં લાવીને તથા તેને ઊભરાતી વૃત્તિઓ અને આવેગોથી મુક્ત કરીને તમે મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી શકો છો આવું મન પવન વિનાના સ્થાનમાં મૂકેલા દીવાની માફક સ્થિર રહેશે. આવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરેલો મનુષ્ય લાંબા સમય સુધી ધ્યાન કરી શકે છે અને તે ધ્યાન પણ સહેલાઈથી કરી શકે છે.

જો મનુષ્ય પોતાના મનને સાંસારિક વસ્તુઓમાં સ્વેચ્છાપૂર્વક ભટકવા દે અને અપવિત્ર વિચારો તથા કામનાઓને આશ્રય આપે તો છેવટે તેનો વિનાશ જ નિર્માએલો છે.

માટે કામનાઓનો પરિત્યાગ કરો. સદા પરમ ધામ-સુખ, શાંતિ, આનંદ તથા અમૃતત્વના ધામની પ્રાપ્તિ કરવાના એક માત્ર વિચારનું જ સાતત્ય જાળવી રાખો. સાધનોનો અભ્યાસ કરો. તમારી યોગસાધનામાં નિયમિત રહો. તે લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે સદા પ્રયત્નશીલ રહો. તમે સદા ખુશ રહેશો.



હલકી પ્રકૃતિ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટેની સાધના

૧. મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધના.

તમે શરીરની ખૂબ સેવા કરો છો. તમે તેને સ્વચ્છ, સુંદર તથા સબળ રાખવા માગો છો. તે માટે તમે સુંદર સાબુ અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરો છો; તેને નિયમિત પૌષ્ટિક આહાર આપો છો, જો જરાક રોગ કે દર્દ થાય તો તરત જ દવા કરો છો અને ડાક્તરની સલાહ લો છો; પરંતુ તમે શરીર કરતાં પણ વધુ મહત્ત્વ ધરાવતા મનની જરાપણ દરકાર કરતા નથી. શરીર તો બાહ્ય પ્રક્ષેપ માત્ર છે, તે મનનું જ પ્રક્ષેપ છે. મન સૂક્ષ્મ તથા સ્થૂલ ઇન્દ્રિયો મારફતે કામ કરે છે. જો મન સ્વસ્થ હશે તો શરીર પણ સ્વસ્થ રહેશે. જો મનને કોઇ રોગ હશે તો શરીર પણ રોગી બનશે. મન સર્વસ્વ છે. તે તમારા સમગ્ર જીવન ઉપર શાસન કરે છે તેના ઉપર જ તમારી સફળતા–નિષ્ફળતા અને સુખ–દુઃખનો આધાર છે. ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે મન જ મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે; વળી 'જેણે મન જીત્યું તેણે જગત જીત્યું,' આ એક મહાન સત્ય છે. જેવું તમે વિચારો છો તેવા તમે બની જાઓ છો. શું તમને મનની શિસ્ત અને મનોનિગ્રહનું મહત્વ સમજાયું છે ? અત્યાર સુધી તો તમે મનની જરા પણ પરવા કરી નથી. પણ હવે તો તે મહત્ત્વના વિષય ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપો. મન ઉપર અધિકાર પ્રાપ્ત કરવો એનો અર્થ છે જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવી. આ પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે મનનું અધ્યયન કરવું પડશે. તમે તેની પ્રકૃતિ, ટેવ, ચાલ વગેરેને સમજી લો તથા તેને વશ કરવાનાં પ્રભાવશાળી સાધનોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લો

મન કામનાઓ, વિચારો, ભાવનાઓ તથા આવેગોની ગાંઠડી છે. તે સંસ્કારો, ઈન્દ્રિયોના જુદા જુદા વિષયોના સંપર્કથી ઉત્પન્ન થતી કામનાઓ, સંસારી બાબતોથી ઉત્પન્ન થતી ભાવનાઓ તથા જુદી જુદી વસ્તુઓથી પ્રાપ્ત થતા વિચારોના સંગ્રહ સિવાય બીજું કશું જ નથી. આ કામનાઓ, વિચારો તથા ભાવનાઓ સ્થિર નથી; તે તો સદા પરિવર્તનશીલ છે. સમુદ્રનાં મોજાંની માફક અચાનક કેટલાક વિચારોનો ઉદય અને કેટલાકનો વિલય થતો જ રહે છે. આમાંથી કેટલાક જૂના વિચારો આદિ મન રૂપી ભંડાર–ઘરને છોડી જાય છે અને તેમને સ્થાને તરત જ નવા વિચારો આવી જાય છે. મન ટેવોની પણ ગાંઠડી છે જૂની આદતો જો કે ગુપ્ત રહે છે પણ તક મળતાં જ તે બહાર આવવા માગે છે.

વેદાંતશાસ્ત્ર પ્રમાણે મનનો આકાર શરીરના જેવો જ છે. ન્યાયશાસ્ત્ર પ્રમાણે તે અણુ સમાન છે. રાજયોગ પ્રમાણે જોતાં તે વિભુ અથવા સર્વવ્યાપક છે. પશ્ચિમના ચિકિત્સકો

અજ્ઞાનને કારણે હજુ એમ જ કહે છે કે વસ્તુના કારણે એમ માને છે કે જેવી રીતે પિત્તાશયમાંથી પિત્ત રસ ઝરે છે તેવી રીતે મન પણ મગજમાંથી ઝરતો એક સ્રાવ છે.

ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે, मनः षष्ठानीन्द्रियाणि (૧૫–૭) આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ચામડી એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે તથા મન એ છઠ્ઠી ઇન્દ્રિય છે. મન મુખ્ય જ્ઞાનેન્દ્રિય છે અને પંચેન્દ્રિયોનો સમૂહ પણ છે. મનમાં પાંચે ઇન્દ્રિયો આવેલી છે. આથી ઇન્દ્રિયો વિના પણ મન જોઈ શકે છે, સાંભળી શકે છે, સૂંઘી શકે છે, સ્વાદ લઈ શકે છે અને સ્પર્શ કરી શકે છે.

મન જે વસ્તુનો વિચાર કરે છે તત્ક્ષણ તે તેનો આકાર ધારણ કરે છે. જો કેરીનો વિચાર કરે તો તે કેરીનો આકાર ધારણ કરી લે છે; પછી તેને કેરી પ્રત્યે આસક્તિ થઈ જાય છે. હવે તેને ચાખવા માટે મનમાં કામના ઉત્પન્ન થાય છે. પછી મન કેરી ખાવા અને તૃપ્ત થવા સંકલ્પ કરે છે. આ રીતે એક વૃત્તિ પછી બીજી વૃત્તિ આવી જાય છે. કેરીની વૃત્તિ તરત જ આંબો અને કેરી વેચવાવાળા વગેરેના વિચારોને આકર્ષે છે. આ સમસ્ત જગત સંકલ્પોના વિકાસ સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. જુદા જુદા વિષયો પ્રત્યે મનના સંકલ્પોનો વિકાસ જ બંધન કહેવાય છે. અત્યારે લોકોમાં સાચી સમજ નથી. તેમનામાં સત્ય અને અસત્ય વસ્તુનો વિવેક નથી. તેઓ માયાથી ભ્રમિત થએલા છે. માયા રૂપી મગરની નાગચૂડમાં તેઓ ફસાએલા છે. તેઓ સંસારી ભોગવિલાસ અને કામનાઓનો શિકાર બની બેઠા છે. તેઓ પોતાના દિવ્ય જન્મસિદ્ધ અધિકારને ભૂલીને બંધનમાં ફસાએલા છે. જન્મ–મૃત્યુના મહાન વ્યાધિમાંથી મુક્તિ તથા અમૃતત્વધામની પ્રાપ્તિ જ દિવ્ય જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

મન વાંદરા જેવું છે; તે એક વસ્તુ ઉપરથી બીજી વસ્તુ ઉપર કૂદાકૂદ કર્યા કરે છે. તે વાયુસમાન સદા ચંચળ છે. સફેદ ચાંદીની જેમ તે પોતાની આભા જુદી જુદી વસ્તુઓ ઉપર ફેલાવતું રહે છે. તે મદાન્ધ હાથીની જેમ શક્તિશાળી છે. પાણીમાંથી બહાર નીકળેલી માછલીની માફક તે ખરાબ વિચારો માટે તડપતું રહે છે. તેને મહાન પક્ષી પણ કહે છે કારણ કે તે પક્ષીની માફક એક વસ્તુ ઉપરથી બીજી વસ્તુ ઉપર ફર્યા કરે છે.

મૃત્યુ સમયે આવતા અંતિમ વિચાર પુનર્જન્મના નિર્ણાયક બને છે. "જે કોઈ જે વસ્તુનો વિચાર કરતાં કરતાં દેહ છોડે છે, તે તે વસ્તુને પ્રાપ્ત થાય છે. હે કૌંતેય, સતત ચિંતનને કારણે જ તે તેને પ્રાપ્ત થાય છે."–(ગીતા, ૮–૬). તમે જીવનપર્યંત જે વિચારો તથા કામનાઓને આશ્રય આપતા આવ્યા હશો તે જ પ્રમાણે તમારા મૃત્યુ સમયના વિચારો અને કામનાઓ હશે.

દરેક વ્યક્તિને પોતાના જીવન પ્રત્યે એક નિશ્ચિત દૃષ્ટિકોણ હોય છે. મનઃશક્તિના કારણે તેમાં વિશેષ વિચાર, વિશેષ તૃષ્ણા, કામના તથા આશા અને નિશ્ચિત ચરિત્ર, પ્રવૃત્તિ, રુચિ તથા ભાવ હોય છે. મનને સંતોષ આપવા માટે કામનાઓ, તૃષ્ણાઓ વગેરેનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરવામાં આવે છે અને આ કર્મોથી મનમાં ખાસ સંસ્કારો પડી જાય છે. આ સંસ્કારો ચિત્તમાં દૃઢ છાપના રૂપમાં રહે છે.

મૃત્યુ સમયે જુદા જુદા વિચારો, ભાવનાઓ, ઇચ્છાઓ વગેરેના ભંડારરૂપ જે ચિત્ત છે તેનું મંથન થાય છે અને સૌથી બળવાન તથા પ્રિય કામના ચિત્તના ઉપરના ભાગમાં અથવા સચેતન મનમાં આવે છે. આ મંથનથી પ્રાપ્ત થતું માખણ અર્થાત્ પ્રિયતમ કામના પરિપૂર્તિ માટે ધ્યાન ખેંચે છે. મૃત્યુ સમયે આ જ કામના તમારામાં રહેશે. જો તમને તમારા કૂતરા પ્રત્યે ખૂબ આસક્તિ હશે તો મૃત્યુ સમયે તમને તે કૂતરા વિષે વિચાર આવશે અને બીજા જન્મમાં તમે કૂતરાની યોનિમાં જન્મ ધારણ કરશો. જો તમે સદા શરીરનું જ ચિંતન કરતા હશો અને આ નશ્વર શરીર સાથે જ આસકિત રાખ્યા કરશો તો નક્કી તમારે પુનર્જન્મ લેવો પડશે. જો તમે આ જીવન અમર આત્માનું જ ચિંતન કરતા હશો તો મૃત્યુ સમયે તમે આત્માનો જ વિચાર કરશો અને જરૂર તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્ત થઇને અમૃતત્વ અને શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરશો. આ માટે તમારું મન સંપૂર્ણ રીતે નિયંત્રિત, શિસ્તબદ્ધ, સુસંસ્કૃત, શુદ્ધ તથા ઈશ્વરપરાયણ હોવું જોઇએ. સાધનાનું મહત્ત્વ છે તે ધ્યાનમાં રાખો. સાધનાનો મુખ્ય હેતુ મનોનિગ્રહ જ છે.

મન દર્પણ જેવું છે. જ્યારે દર્પણ ગંદુ તથા ધૂળિયું હોય છે ત્યારે તમારો ચહેરો તેમાં સાફ દેખાતો નથી. તે સમયે જ્યારે મન મેલું હોય અને કામનાઓના જાળામાં વિંટળાયેલું હોય તો તમે આત્માનું દર્શન નથી કરી શકતા. જેવી રીતે ખુજલીથી પીડાતું અંગ સદા ખંજવાળ્યા કરાય છે તેવી રીતે કામવૃત્તિના કારણે મન સદા ખંજવાળ્યા કરે છે. અથાગ, અદમ્ય તથા નિયમિત સાધના—ધ્યાન, ભક્તિ, નિષ્કામ્ય કર્મ, જ્ઞાન વિચાર, અલ્પ સાત્વિક આહાર, જપ, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, આસન વગેરે દ્વારા આ ખંજવાળભર્યા મનને શુદ્ધ બનાવી નિયંત્રિત કરો.

મોટા ભાગના લોકોએ મનને ઢીલું મૂકી દીધું છે તે માતા-પિતાના અધિક લાડકોડથી બગડેલા બાળક જેવું છે અથવા ખોટી રીતે ઉછેરવામાં આવેલા પાળેલા જાનવર જેવું છે. આપણામાંથી ઘણાનાં મન જંગલી જાનવર સમાન છે. દરેક વ્યક્તિનું મન પોતાના સ્વભાવ પ્રમાણે જ પ્રવૃત્ત રહે છે. પવનમાં હલકા પંખાની માફક અને તોફાનમાં નાવની માફક મન પણ હંમેશાં રાગ-દ્વેષથી ચલાયમાન રહે છે. શહેરની શેરીઓમાં ભટકતા કૂતરાની માફક મન વિષય-પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવા માટે દૂર દૂર ચક્કર લગાવ્યા કરે છે.

આ મન થોડા માંસથી ભરેલા, ચામડીથી ઢંકાયેલા અને રેશમી વસ્ત્રથી વીંટળાયેલા હાડપિંજર આસપાસ ભમ્યા કરે છે. તે એક પળમાં વાયુથી પણ વધુ વેગથી કલકત્તાથી ન્યૂયોર્ક પહોંચી જાય છે. એક ક્ષણમાં તે પેરિસ પહોંચી અદ્યતન ફેશનનો વિચાર કરવા લાગે છે. ટૂંકમાં એટલું જ કહી શકાય કે આ મન સદા ચંચળ છે તે ઉત્તેજિત થઇને સદા ભ્રમિત બનેલું રહે છે. તે હંમેશાં વિષયોમાં વિચરતું રહે છે અને કદી પણ સંતુષ્ટ નથી થતું. તે નકામો પશ્ચાત્તાપ કરે છે અને આનંદ મનાવે છે. ક્ષણમાત્રમાં તેનું અભિમાન નષ્ટ થાય છે; તે તરત જ અભિમાનથી ફુલાઇ જાય છે.

કલ્પના શક્તિ દ્વારા મન ખૂબ જ ઉપદ્રવ મચાવે છે. જુદા જુદા પ્રકારના કાલ્પનિક ભય, અતિશયોક્તિ, ઉપજાવી કાઢેલી વાતો, મનનો અભિનય, મનોરાજ્ય વગેરે બધું કલ્પનાશક્તિથી થાય છે. સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ માણસ પણ કલ્પનાશક્તિ દ્વારા કાલ્પનિક રોગોનો શિકાર બની જાય છે. કાલ્પનિક ભયના કારણે ઘણી શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે.

મન પ્રપંચ રચે છે અને ચાલ ચાલે છે. તે હંમેશાં કંઇ ને કંઇ કરતું રહેવા માગે છે. વિષયોમાં આસક્ત થઇને તે તેમની કામના કરે છે અને તેમાંથી આનન્દ મેળવે છે. દાખલા તરીકે, બાજુમાં કંઇ જ નથી પરંતુ આસક્તિ તથા મનોયોગ દ્વારા તે સુખનો અનુભવ કરે છે. મનુષ્ય એ નથી વિચારતો કે ક્ષણિક સુખ વાસ્તવમાં દુઃખદાયક હોય છે. લોકો વિષયોનુ સુખ ભોગવે છે. વારંવાર તેનું પુનરાવર્તન કરે છે. આ દુષ્કર્મ લાગ મળતાં ખરાબ ટેવોમાં પરિણમે છે. પછી મનને ખરાબ ટેવોમાંથી મુક્ત કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ બને છે.

'હરતાલ' ની શુદ્ધ ભસ્મ બનાવવામાં કેટલો સમય લાગે છે ? તેને સાત દિવસ ગૌમૂત્રમાં ભીંજવી રાખવી પડે છે, પછી દસ દિવસ ચૂનાના પાણીમાં અને બીજા સાત દિવસ દૂધમાં પલાળી રાખવી પડે છે. તે પછી એકસો આઠ વખત ભઠ્ઠીમાં પકવવામાં આવે છે. ત્યારે તેની ભસ્મ તૈયાર થાય છે. બરાબર તે જ પ્રમાણે મનને શુદ્ધ કરવામાં પણ પુષ્કળ સમય જાય છે. પરંતુ આ પ્રયાસમા સફળતા નિશ્ચિત છે.

હાર્દિક કામના કરો, સાવધાન રહો. ખૂબ જ સાવધાની પૂર્વક તમારા મનનું નિરીક્ષણ કરો. ઉભરાતા આવેગો અને બડબડતા વિચારોને રોકો. ચિડિયાપણું, દ્વેષ, ક્રોધ, કામ તથા ઘૃણાની વૃત્તિને મનમાં ઉત્પન્ન ન થવા દો. ખરાબ વિચાર, ખરાબ ભાવ, તથા પાપી વૃત્તિઓને મનમાં પ્રવેશ ન પામવા દો.

મન સાધારણ રીતે ચમકદાર વસ્તુ, સૌન્દર્ય વિદ્વત્તા, વિવિધ રંગ તથા સુખદ અવાજથી આકર્ષિત થાય છે. આવી ક્ષુદ્ર વસ્તુઓથી આકર્ષિત ન થાઓ. વિચારો કે આ

બધી વસ્તુઓનું અધિષ્ઠાન શું છે ? આ બધી વસ્તુઓની પૃષ્ઠભૂમિ શી છે ? આમ વિચારશો ત્યારે જ તમને ભાન થશે કે આ બધાં નામરૂપો પાછળ એક જ વાસ્તવિક સત્તા છે. તે સત્તા પરિપૂર્ણ, સર્વવ્યાપક, સર્વ ભૂતાન્તર–આત્મા જ છે. તે આત્મા સાથે જ તાદાત્મ સંબંધ કેળવો. તમને પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થશે.

વાસ્તવિકતા સદા અવાસ્તવિકતા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે, એવો કુદરતનો નિયમ છે. સૂર્યોદય થતાં જ ધુમ્મસનો નાશ થાય છે. આ હરહમેશની ઘટના છે. પ્રકાશનું આગમન થતાં જ અંધકારનો નાશ થાય છે. જો તમે દિવ્ય ગુણોને આશ્રય આપશો તો દુર્ગુણો આપો-આપ જ ખસી જશે. જો તમે નવા દિવ્ય વિચારોને મનમાં લાવશો તો જૂના આસુરી વિચારો આપોઆપ જ નાસી જશે. સાહસ ભય ઉપર વિજય મેળવે છે. ધૈર્યથી ચિડિયાપણું અને ક્રોધ દૂર થાય છે. પ્રેમ ઘૃણા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. શુદ્ધતા કામને હરાવે છે આવી પ્રતિપક્ષ ભાવનાનો અભ્યાસ કરો. પ્રાતઃકાળમાં બ્રહ્મ મુહૂર્તના સમયે કોઈ સદ્‌ગુણનું ચિંતન કરો આ સદ્‌ગુણના જુદા જુદા લાભ, તેને લગતી કોઇ નૈતિક વાર્તાઓ તથા વિશેષતાઓનું ચિંતન કરો. રોજને રોજ એવી ભાવના કરો કે મારામાં આ સદ્‌ગુણની વૃદ્ધિ થઇ રહી છે; ધીરે ધીરે આ સદ્‌ગુણનો વિકાસ થશે. પાપનો નાશ થશે. દુર્ગુણોનો એક પછી એક નાશ થશે. તમારામાં દુર્ગુણોને દૂર કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. જે દુર્ગુણોને તમે અનાદિ કાળથી આશ્રય દેતા આવ્યા છો તે બધા જ ધીરે ધીરે દૂર થઇ જશે. તમારામાં મહાન પરિવર્તન આવી જશે. તમારું મન એકાગ્ર થઇ જશે.

તમારા અંતર્નિવાસી પ્રભુનું ચિંતન કરો. તેની લીલાનું પ્રતિક્ષણ સ્મરણ કરો. સત્ય અને અસત્યનો વિવેક કેળવો. બ્રહ્મચિંતન કરવાનો સંકલ્પ કરો. જેવી રીતે પાણીને મીઠા અથવા સાકરથી સંતૃપ્ત બનાવી દેવાય છે, તેવી રીતે મનને પણ ઈશ્વર ચિંતન અથવા બ્રહ્મ-ચિંતનથી સંતૃપ્ત બનાવી દો; ત્યારે જ એકાગ્ર મન હંમેશાં દિવ્ય ચૈતન્યમાં સંસ્થિત રહેશે.

અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા ઈન્દ્રિયોનું દમન કરવું, ઇન્દ્રિયોને નિયંત્રિત કરવા માટે વૈરાગ્યનો વિકાસ કરવો તથા કોઇ ખાસ ઇન્દ્રિયની પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવો, વિષય તથા વિષયભોગની તૃષ્ણાનો નાશ કરવો, બ્રહ્મચર્યનુ પાલન કરવું તથા ધીરે ધીરે પોતાના મનને ઇષ્ટ દેવતા ઉપર એકાગ્ર કરવું એ પરમ કલ્યાણનો માર્ગ છે. આ જ તમારા જીવનનું ધ્યેય બનવું જોઈએ.

વાસનામય નૃત્ય, ખરાબ સંગીત, સિનેમા વગેરેનો ત્યાગ કરો. કામુક દૃષ્ટિથી સ્ત્રીઓ તરફ ન જોવું, અત્તરનો ઉપયોગ ન કરવો, પ્રત્યેક અવસ્થામાં સત્ય જ બોલવું, સરલ સાત્વિક

આહાર લેવો, અગિયારશના દિવસે ઉપવાસ કરવો, ઓછું બોલવું અને મૌન પાલન કરવું–આ બધાં પરમકલ્યાણનાં સાધનો છે. આ જ તમારી દૈનિક સાધના હોવી જોઇએ.

૨–દસે ઇન્દ્રિયોના દમન માટે સાધના

દબાણથી ઇન્દ્રિયો ઉપદ્રવી અને પ્રતિક્રિયાત્મક વિરોધી બની જાય છે. ઇન્દ્રિયોને દબાવવાની જરૂર નથી; જરૂર છે તેમનું રૂપાંતર કરવાની–અને તે તેમના સદુપયોગ દ્વારા સંભવિત છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પહેલાં ઇન્દ્રિયોને નિર્બળ બનાવી નાખવી જોઇએ. વૈરાગ્ય, ત્યાગ, ધ્યાન, કામનાઓનો નિગ્રહ કરવાથી તથા જરૂરિયાતોને ઘટાડવાથી ઇન્દ્રિય-દમનમાં સહાયતા મળે છે.

ઇન્દ્રિયો ખૂબ જ સબળ તથા પ્રબળ છે. તેમને વિચાર તથા વિવેકથી બુદ્ધિપૂર્વક ધીરે ધીરે વશ કરવી જોઇએ. ઉગ્ર તામસી તપથી તેમના નિગ્રહમાં અધિક સહાયતા નથી મળતી. આ એકાદ દિવસ કે એકાદ મહિનાનું કામ નથી. આ તો ધૈર્યયુક્ત સતત સંગ્રામ છે. ધીરજ અને ખંતથી આગળ વધતા જાઓ. સત્સંગથી બળ મળે છે તથા ઇન્દ્રિયદમનમાં તેનાથી સહાયતા મળે છે. આ બધા ઉપરાંત ઇશ્વરકૃપા અનિવાર્ય છે. આત્માર્પણ, શ્રદ્ધા અને ભક્તિથી ઇશ્વરકૃપા પ્રાપ્ત કરો.

૧. જ્ઞાનેન્દ્રિયો

૧. ઇશ્વરનો મહિમા, લીલા તથા તેના નામના કીર્તનનું શ્રવણ તથા યોનિમુદ્રાના અભ્યાસથી અનાહત (અનહદ) નાદનું શ્રવણ કરીને શ્રવણેન્દ્રિય ઉપર કાબૂ મેળવો.

૨. બ્રહ્મચર્ય પાલન, શેતરંજી અથવા ચટાઇ ઉપર શયન, જાડાં અને બરછટ કપડાં, કામળો તથા કફની ધારણ કરીને સ્પર્શેન્દ્રિયનું દમન કરો.

૩. દરરોજ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી ભ્રમણશીલ દૃષ્ટિનું દમન કરો. એવું અનુભવો કે દરેક મૂર્તિ પરમાત્માનું જ સ્વરૂપ છે. દરેક નામરૂપમાં ઇશ્વરનાં જ દર્શન કરો. ઇષ્ટદેવ ઉપર ત્રાટક કરો તથા આંખો બંધ કરી ચિત્રનું માનસિક દર્શન કરો.

૪. તમારા મનને અધિક પસંદ હોય તેવી વસ્તુઓનો અઠવાડિયે અથવા મહિને એક વાર ત્યાગ કરો. રવિવારે મીઠાનો ત્યાગ કરો. ખાંડ વિનાનું દૂધ પીઓ. ચટણીનો ત્યાગ કરો.

દાળ, ચા, અથવા દૂધ માટે બીજી વધારે મીઠાની કે વધારે ખાંડની માગણી ન કરો. આહારમાં ત્રણ જ વાનગીઓ લ્યો. અગિયારશ, અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા, જન્માષ્ટમી, શિવરાત્રિ, ગોકુંઠ એકાદશી તથા વિજયાદશમી જેવા દિવસોએ ઉપવાસ કરો. આ રીતે તમે સ્વાદેન્દ્રિય ઉપર કાબૂ મેળવી શકશો.

૫. અત્તરનો ઉપયોગ ન કરો. આ રીતે ઘ્રાણેન્દ્રિયને કાબૂમાં લાવો.

૨. કર્મેન્દ્રિયો

૧. દરરોજ બે કલાક અને રવિવારે ચોવીસ કલાક મૌન પાળો. થોડું બોલો. મધુર બોલો. સત્ય બોલો. તમે વાગેન્દ્રિય ઉપર કાબૂ મેળવી શકશો.

૨. ગરીબ અને રોગીઓની સેવા કરો. માતા-પિતાની સેવા કરો. સાધુઓની સેવા કરો. મન, વચન અને કર્મથી અહિંસાનું પાલન કરો. અર્ચન કરો અને પરમાત્માને અર્ધ્ય આપો. મંદિરમાં દીવા કરો. મંદિરની પરસાળ સાફ કરો. અભિષેક માટે જળ લાવો. મંદિરમાં અન્ય પ્રકારે સેવા કરો. દાન કરો. તમે તમારા હાથ ઉપર કાબૂ મેળવી શકશો.

૩. મંદિર જાઓ. તીર્થાટન કરો. મંદિરની પ્રદક્ષિણા કરો. એક જ આસન ઉપર બે-ત્રણ કલાક બેસી રહો. તમે પગ ઉપર કાબૂ મેળવી શકશો.

૪. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો.

૫ મિતાહાર કરો ઉપવાસ કરો તમે ગુદા ઉપર કાબૂ મેળવી શકશો.

૩. વૈરાગ્ય વિકાસ માટે સાધના

૧. વિષય સુખ ક્ષણિક, ભ્રામક, મોહક તથા કાલ્પનિક છે.

૨. રાઈ જેટલું સુખ પર્વત જેટલા દુઃખ સાથે ભળેલું છે.

૩. કામનાઓને ભોગવવાથી કામનાઓની તૃપ્તિ નથી થતી; પરંતુ અગ્નિમાં ઘી હોમતાં જેમ અગ્નિ વધુ પ્રજ્વલિત થાય તેમ તે સતેજ થઈ વધે છે.

૪. વિષય સુખ બ્રહ્મજ્ઞાનનું દુશ્મન છે.

૫ વિષય સુખ જન્મ-મરણનુ કારણ છે.

૬. આ શરીર માંસ, મજ્જા તથા અનેક પ્રકારના મળોથી ભરેલું છે.

૭. મન સમક્ષ આત્મિક જીવન, અમૃતત્વ, નિત્ય શાંતિ, પરમ સુખ, અમાપ જ્ઞાન વગેરે જેવાં આત્મસાક્ષાત્કારનાં ફળ રાખો. જો તમે આ સાતે બાબતો સદા યાદ રાખશો તો મન વિષય સુખોની તૃષ્ણાથી વિમુખ થઈ જશે અને વિવેક, વૈરાગ્ય તથા મુમુક્ષુત્વનો ઉદ્ભવ થશે. તમારે ઇન્દ્રિય જીવનના દોષો ઉપર વિચાર કરવો જોઈએ. તથા સંસારી જીવનના મિથ્યા સ્વભાવ ઉપર પણ ચિંતન કરવું જોઈએ અને આ રીતે દોષ–દૃષ્ટિ અને મિથ્યા દૃષ્ટિ કેળવવી જોઈએ.

પથારીમાંથી ઊઠતાં જ દરરોજ એકવાર આનું અધ્યયન કરો.

૪. વૈરાગ્ય વિકાસ માટે સાધના (૨)

સંદેહના સમયે સત્સંગ ખાસ કરીને લાભદાયી થઈ પડે છે. મહાત્માઓની સંગતિથી વૈરાગ્યના વિકાસમાં તમને મદદ થશે. ભર્તૃહરિનાં પુસ્તકોનું વારંવાર અધ્યયન કરો. વૈરાગ્યમાં પણ જુદાં જુદાં કારણોથી મંદતા આવી શકે છે. આથી જ્યારે પણ તમારું મન ભ્રમિત થવા લાગે ત્યારે તમારે તમારી જાતને વધુ સબળ બનાવવી પડશે. આત્મસાક્ષાત્કારપ્રાપ્ત મહાત્માઓ સાથે ધાર્મિક વિષયો ઉપર ચર્ચા કરો તથા વૈરાગ્યશિક્ષાનું સાતત્ય જાળવી રાખો. તમારામાં સર્વોત્તમ વૈરાગ્ય હોવો જોઈએ. દરેક પરિસ્થિતિમાં વિવેકની વૃદ્ધિ કરવી જોઇએ. જ્યારે તમારું શરીર રોગમુક્ત થઈ જાય છે અથવા પરિસ્થિતિ અનુકૂળ બની જાય છે ત્યારે તમે ભગવાન અને આત્માને ભૂલી જાઓ છો. માયા તથા અવિદ્યાના પ્રભાવથી તમે એવો વિશ્વાસ કરો છો કે આ સંસારથી પર બીજું કંઇ જ નથી તથા તમારી સંપત્તિ તથા સંતતિ જ તમને બધું ઇચ્છિત સુખ આપી શકશે. તમે એવો પણ વિશ્વાસ કરો છો કે સર્વ સુખ ભૌતિક પદાર્થોમાં જ રહેલું છે. આથી મહાત્માઓના સત્સંગ દ્વારા માયાની ભ્રાંતિથી ઊંચા ઊઠો. મહાત્માઓની સેવા કરી તેમની કૃપા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

જે લોકોને મહાત્માઓના સાનિધ્યમાં રહેવાનો લાભ નથી મળતો તેઓને જેઓએ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરી છે અને જેઓ વેદાંતનું જ્ઞાન ધરાવે છે તેવા આત્મસાક્ષાત્કારપ્રાપ્ત મહાત્માઓએ લખેલાં પુસ્તકો ખૂબ જ સહાયક થશે. આ પ્રકારના મહાત્માઓની કૃતિઓના અનુશીલનથી જે સાધકોને આત્મસાક્ષાત્કારપ્રાપ્ત ગુરુનું પ્રત્યક્ષ માર્ગદર્શન નથી મળતું તેવા સાધકોમાં ઉત્તમ સંસ્કારોનું સર્જન થાય છે અને છેવટે તેઓ બ્રહ્મલોકને પ્રાપ્ત કરીને આત્મ-કામ બની જાય છે. બ્રહ્મલોકમાં તે કૈવલ્યનાં રહસ્યોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને લોક સંગ્રહ માટે આ ભૂલોકમાં ઋષિના રૂપમાં ફરીથી અવતાર લે છે. જો કોઈ આવરણ બાકી રહ્યું હોય તો તેને દૂર કરવામાં તે સમર્થ થાય છે અને પરમાત્મા સાથે ઐક્યનો અનુભવ કરે છે.

૫. અહંકાર દૂર કરવા માટે સાધના

અહંકાર મનની એક વૃત્તિ છે. પતંજલિ મહર્ષિ તેને અસ્મિતા કહે છે. મનુષ્ય જ્યારે આત્માભિમાન કરવા લાગે છે ત્યારે તે જ મન અહંકારમાં બદલાઈ જાય છે. સૌ પહેલાં અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે અને પછી મમતા આવે છે.

આ અહંકાર કર્મ, કામના તથા દુઃખોનું મૂળ છે. તે બધી જ બૂરાઇઓનું મૂળ છે. એ મિથ્યા છે. એ લોકોને ભ્રમણામાં નાખે છે. જો કે તે કંઈ જ નથી છતાં સંસારી લોકો માટે તે સર્વસ્વ છે. તે મમતા સાથે સંબંધ રાખે છે. તે અવિદ્યામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. મિથ્યાભિમાનથી તેનો જન્મ થાય છે અને મદથી તે પ્રદીપ્ત થાય છે. શાંતિનો તે સૌથી મહાન દુશ્મન છે· જો આ દુષ્ટ અહંકારનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો મનુષ્ય સદા સુખી રહે. અહંકારનો સન્યાસ જ સન્યાસનું ખરું રહસ્ય છે.

અહંકારનું નિવાસસ્થાન મનમાં જ છે. મનુષ્ય અહંકારને વશ થઇને પાપ તથા દુષ્કર્મ કરે છે. તે ઊંડો દટાયેલો પડયો છે. અહંકારથી ચિંતા તથા કલેશની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે એક ભયાનક રોગ છે. અભિમાન, કામ, દ્વેષ, પ્રેમ તથા ઘૃણા અહંકારના જ સેવકો છે. અહંકાર સદ્ગુણ તથા મનની શાંતિનો નાશ કરે છે. તે મમતાની જાળ ફેલાવીને મનુષ્યને તેમાં ફસાવી દે છે. જે અહંકારથી મુક્ત છે, તે સદા સુખી અને શાંતઃછે. અહંકારને કારણે જ કામનાઓ વધે છે અને વિકાસ પામે છે. મનુષ્યના મહાન દુશ્મન અહંકારે તેને માટે પુત્ર, સ્ત્રી, મિત્ર તથા સંબંધીઓનો મોહપાશ તૈયાર કર્યો છે અને તે મોહપાશને તોડવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. અહંકાર કરતાં મોટો બીજો કોઈ દુશ્મન નથી.

જેને કોઈ વસ્તુથી રાગ નથી કે દ્વેષ નથી, જે સદા મનની શાંતિ જાળવી રાખે છે તે મનુષ્ય અહંકારની ભાવનાથી પ્રભાવિત થતો નથી.

અહંકારના ત્રણ પ્રકાર છે. તેમાં બે મહાન અને લાભકારક છે, પરંતુ ત્રીજો હલકો અને ત્યાજ્ય છે. પ્રથમ પ્રકાર છે પરમ તથા અવિભક્ત અહમ્ જે સમસ્ત જગતમાં વ્યાપ્ત છે. એ પરમાત્મા છે. તેના સિવાય બીજું કંઇ છે જ નહિ. આ મહાવાકય 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' ઉપર ધ્યાન કરો. બ્રહ્મ સાથે એકતા સ્થાપિત કરો. આ સાત્વિક અહંકાર છે. જે જ્ઞાન દ્વારા આપણે આપણા આત્માને અત્યંત સૂક્ષ્મરૂપે–વાળના સોમા ભાગથી પણ સૂક્ષ્મરૂપે જોઇએ છીએ તે બીજા પ્રકારનો અહંકાર છે. આ બે પ્રકારના અહંકાર જીવન મુક્તોમાં મળી આવે છે. આનાથી મનુષ્યને મુક્તિ મળે છે, બંધન નથી મળતું. માટે આ બે પ્રકારના અહંકાર લાભદાયક અને શ્રેષ્ઠ છે.

ત્રીજા પ્રકારનો અહંકાર એ એવું જ્ઞાન છે કે જેના કારણે મનુષ્ય આ પંચમહાભૂતોના બનેલા શરીર સાથે એકતા સાધી તેને જ આત્મા સમજે છે. આ હલકા પ્રકારનો અહંકાર છે અને તે લગભગ બધા જ સંસારી લોકોમાં મળી આવે છે. એ પુનર્જન્મના વિષ-વૃક્ષની વૃદ્ધિનું કારણ છે. જેમનામાં આ પ્રકારનો અહંકાર છે તેઓ કદી પણ સદ્‌બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરતા નથી. આ અહંકારથી અનેક લોકો ભ્રમમાં પડેલા છે. તેઓ પોતાની વિવેક બુદ્ધિ અને વિચાર શક્તિ ગુમાવી બેસે છે. આવા પ્રકારના અહંકારથી વિનાશકારી પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે; લોકો જીવનની બધી જ બુરાઈઓના શિકાર બની જાય છે. આ અહંકારથી પીડિત મનુષ્યમાં અનેક કામનાઓ હોય છે અને તેના કારણે તે અનેક પાપકર્મો કરવા વિવશ બને છે. આનાથી મનુષ્ય પશુઅવસ્થા સુધી પહોંચી જાય છે. આ અહંકારનો પહેલા બે પ્રકારના અહંકારથી નાશ કરવો જોઈએ. જેટલો વધારે તમે આ અહંકારને ક્ષીણ બનાવશો તેટલું વધારે તમે બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો.

વળી અહંકારનાં ત્રણ ગૌણ સ્વરૂપ છે. સાત્વિક અહંકાર, રાજસી અહંકાર અને તામસી અહંકાર. સાત્વિક અહંકારથી મનુષ્ય સંસારના બંધનમાં નથી પડતો. તેનાથી સાધકને મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયતા મળે છે. તમે એવો નિશ્ચય કરો કે હું ભગવાનનો સેવક છું; તે મારામાં પ્રગટ થાય છે અને બધાની સેવા કરવા માટે મને જન્મ મળ્યો છે. જીવનમુક્તમાં પણ સાત્વિક અહંકાર અલ્પાંશે હોય છે. તે સાત્વિક અહંકારથી જ કર્મ કરે છે. "હું રાજા છું. હું બધું જ જાણું છું. હું ખૂબ જ બુદ્ધિમાન છુ"–આ બધાં રાજસી અહંકારનાં સ્વરૂપ છે. હું "મૂર્ખ છું, હું કંઇ જ નથી જાણતો"–આવો ભાવ રાખીને જે માણસ ઉદ્ધત તથા હઠીલો બને છે તેને તામસી અહંકાર કહે છે.

અહંપદનો વાચ્યાર્થ અહંવૃત્તિ છે જે મનમાંથી ઉત્પન્ન થઇને શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરે છે. અહં શબ્દનો લક્ષ્યાર્થ છે બ્રહ્મ અથવા અસીમ "હું". માયા અહંકારનું જ કારણ છે. વિષયજ્ઞાન પણ અહંકારનું કારણ છે. શરીર, વૃક્ષ, નદી, પહાડ–પર્વત, જાનવર વગેરે જેવી ભ્રામક વસ્તુઓમાંથી જ્ઞાન મળે છે. જો વિષય-પદાર્થો ન હોત તો આપણે ન તો કાંઇ વિચાર કરતા કે ન કંઈ જાણતા. જો વિષય-પદાર્થો ન હોત તો આપણને વિષયજ્ઞાન પણ ક્યાંથી થાય? પછી મનના બીજરૂપ અહંકાર વિલીન થઈ જશે.

અહંકારની ભાવના સમસ્ત દુર્બળતાઓનું નિવાસસ્થાન છે. તે મનરૂપી વૃક્ષનું બીજ છે. અહંકાર રૂપી બીજમાંથી બુદ્ધિના અંકુર ફૂટે છે. આ અંકુરમાંથી સંકલ્પ રૂપી શાખાઓ ફૂટે છે, મન, ચિત્ત અને બુદ્ધિ એક જ અહંકારનાં જુદાં જુદાં નામ છે. વાસનાઓની શાખાઓ અનેક કર્મોનો પાક પેદા કરશે. પરંતુ જ્ઞાનરૂપી હથિયારથી જો તમે તેને હૃદયના ઊંડાણમાંથી જ કાપી નાખશો તો તેમનો નાશ થઇ જશે. મનરૂપી વૃક્ષની ડાળીઓને કાપી નાખો અને છેવટે

તેના મૂળનો પણ નાશ કરી નાખો. ડાળીઓ કાપવી એ તો ગૌણ છે, મૂળ કાપવું એ જ મહત્ત્વનું છે. જો તમે સત્કર્મો દ્વારા મનના મૂળરૂપ અહંકારનો નાશ કરી નાખશો તો પછી મનની ઉત્પત્તિ જ નહિ થાય. આત્મજ્ઞાન અહંકારના બીજનો નાશ કરનાર અગ્નિ છે.

અહંકારનો બીજો પ્રકાર છે સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ અહંકાર. સ્થૂળ શરીર સાથે સંબંધ સ્થાપિત થતાં સ્થૂળ અહંકાર રહે છે. મન તથા કારણ શરીર સાથે સંબંધ સ્થાપિત થતાં સૂક્ષ્મ અહંકાર રહે છે. જો તમે મદ, સ્વાર્થ, કામના તથા દેહાધ્યાસ નષ્ટ કરી દો તો સ્થૂળ અહંકાર નહિ રહે કેવળ સૂક્ષ્મ અહંકાર જ બાકી રહેશે. તમારે સૂક્ષ્મ અહંકારનો પણ નાશ કરવો જોઇએ. કારણ સૂક્ષ્મ અહંકારનું ઉન્મૂલન પણ જરૂરી છે. સૂક્ષ્મ અહંકાર વધુ નુકસાન-કારક છે અને તે પણ ઘણી મુશ્કેલીથી દૂર કરી શકાય તેવો છે. "હું ધનવાન છું, હું રાજા છુ, હું બ્રાહ્મણ છું"– આ જ સ્થૂળ અહંકાર છે. "હું યોગી છું, હું જ્ઞાની છું, હું મોટો કર્મયોગી છું, હું સદાચારી છું, હું મારો સાધક તથા સાધુ છું"– આ જ સૂક્ષ્મ અહંકાર છે. અહંકારના બીજા પણ પ્રકાર છે—સામાન્ય અહંકાર અને ખાસ અહંકાર. સામાન્ય અહંકાર પશુઓમાં અને ખાસ અહંકાર મનુષ્યોમાં છે.

તમે કહો છો કે આ શરીર મારું છે. ગીધ, શિયાળ અને માછલી પણ કહે છે કે આ શરીર મારૂં છે ડુંગળીનાં પડને એક પછી એક ઉખેડી નાખવાથી શેષ કંઇ જ રહેતુ નથી. એવી જ રીતે 'હું' નું પણ છે આ શરીર, મન, પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો વગેરે પાંચ તન્માત્રાઓના સુમેળથી જ બન્યું છે. આ બધાં પ્રકૃતિના વિકાર માત્ર છે. પછી 'હું' કયાં છે ? મન રૂપી જાદુગરનું જાદુ જ 'હું' છે. જે વસ્તુ કારણથી ઉત્પન્ન નથી થઇ તેનું અસ્તિત્વ જ માન્યામાં નથી આવતું. આ શરીર કર્મોથી ઉત્પન્ન છે, પોતે જાતે કારણ નથી. આ શરીરનુ જ્ઞાન પણ મિથ્યા જ છે. આથી જ્ઞાન-સંમોહથી ઉત્પન્ન અહંકાર વગેરે પણ અસત્ય છે. વાસ્તવિક "હું" તો સત્‌ચિત્‌ આનંદ જ છે

જેવી રીતે આગગાડીની ગતિને રસ્તાની બાજુનાં ઝાડ વગેરે ઉપર આરોપિત કરવામાં આવે છે એવી રીતે મનના જાદુ દ્વારા અહં ને શરીર, મન, પ્રાણ તથા ઇન્દ્રિયો ઉપર આરોપિત કરવામાં આવે છે. જ્યારે તમે કહો છો કે હું જાડો છું, હું પાતળો છું ત્યારે "હું" નું સ્થાનાંતર ઇન્દ્રિયોમાં થાય છે. જ્યારે તમે કહો છો કે હું ભૂખ્યો છુ, હું તરસ્યો છું, ત્યારે "હું" નો પ્રાણોમાં અધ્યાસ થાય છે જ્યારે તમે કહો છો કે હું ક્રોધી છું, હું કામી છું, તો "હું" નો અધ્યાસ મનથી થાય છે. જો તમે પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરશો તો બધાં મિથ્યારોપ નાશ પામશે

જો તમે સેનાપતિને મારી નાખો તો પછી સૈનિકોનું દમન કરવું સુગમ થઈ જશે. તેવી જ રીતે આધ્યાત્મિક સંગ્રામમાં જો સેનાપતિ અહંકારનો નાશ કરવામાં આવે તો તમે સુગમતા પૂર્વક કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ, દ્વેષ, મોહ, દંભ વગેરે સૈનિકો જે અહંકાર માટે જ યુદ્ધ કરે છે તેમનો પરાજય કરી શકશો.

પહેલા બે પ્રકારના ઉચ્ચ અહંકાર દ્વારા બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનો. અક્ષય પરમ-ધામની સંસ્થિતિમાં આ બે અહંકાર પણ એક પછી એક પરિત્યક્ત થઇ જાય છે. "હું" ને સ્થૂળ શરીર સાથે અધ્યસ્ત ન કરો. પરબ્રહ્મ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો.

ભલે તમે તમારા અહંકારને ખૂબ જ ક્ષીણ બનાવી દીધો હોય પરંતુ જો હજુ પણ તમે માન-અપમાનથી પ્રભાવિત થતા હો તો જાણી લો કે તમારામાં હજુ પણ સૂક્ષ્મ અભિમાન મોજૂદ છે.

ભક્તિ માર્ગનો સાધક આત્મનિવેદન અથવા ઈશ્વર પ્રત્યે આત્માર્પણ દ્વારા અહંકારનો નાશ કરે છે. તે કહે છે કે હું તારો છું, બધું તારું જ છે, હે પ્રભુ તારું જ થશે. સાધક પોતાને ઈશ્વરના હાથનું યંત્ર સમજે છે. તે પોતાનાં બધાં કર્મ તથા તેમનાં ફળ ઈશ્વરને અર્પણ કરે છે. તે અનુભવ કરે છે કે ઈશ્વર સિવાય બીજું કંઈ છે જ નહિ. બધી વસ્તુઓ ઈશ્વરે જ બનાવેલી છે તથા એક પાંદડું પણ તેનાથી મરજી વિના હાલી શકતું નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેનામાં જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, હલન ચલન કરે છે અને જીવિત રહે છે.

કર્મયોગી આત્મત્યાગ દ્વારા પોતાના અહંકારનો નાશ કરે છે. જ્ઞાનયોગી વિચાર અને નેતિ-નેતિ ના અભ્યાસ દ્વારા અહંકારનો નાશ કરે છે. "હું શરીર નથી, હું પ્રાણ નથી, હું મન તથા ઈન્દ્રિયો નથી, હું સર્વવ્યાપક બ્રહ્મ છું" આ રીતે ધ્યાન દ્વારા તે અહંકારનો નાશ કરે છે.

(૨)

અહંકાર એક લોખંડની દીવાલની જેમ મનુષ્યને અમર આત્માથી અલગ પાડે છે. તે એક દુર્ગંધી પદાર્થ છે કે જેણે મનુષ્યને ઈશ્વરત્વના પરમ પદથી હેઠો પાડીને તેને પાશવી પ્રવૃત્તિઓનો શિકાર બનાવી દીધો છે. તે એક માયાની રાસાયણિક વસ્તુ છે જેનું માયાએ જાતે પ્રયોગશાળામાં નિર્માણ કર્યું છે. તેના કારણે મનુષ્ય પોતાના સ્વાભાવિક વાસ્તવિક દિવ્ય સ્વ-રૂપનું વિસ્મરણ કરી પાર્થિવ નશ્વર પદાર્થો (મધાર્ક) તરફ દોડે છે. તે એક રહસ્યમય વાયુ

છે જે વિચારશીલ મનુષ્યને માટે બાષ્પ બની ઊડી જાય છે, પરંતુ અવિવેકી તથા સંસારી મનુષ્ય માટે પોલાદની પાટની માફક પ્રબળ બની રહે છે જેને શક્તિશાળી તોપ તથા બોમ્બ દ્વારા પણ ધ્વસ્ત કરવાનું શક્ય નથી.

અહંકાર ખૂબ જ શક્તિશાળી છે, તેનો સ્વભાવ અનોખો છે. તેનું કાર્ય વ્યાપારી બુદ્ધિની પહોંચની બહાર છે. તે ઘણી જ નિષ્ઠુરતા પૂર્વક આક્રમણ કરી બેસે છે. તે ઉચ્ચપદ પ્રાપ્ત યોગીને પળમાત્રમાં નીચો પાડી દે છે. તેનાં રૂપો વિવિધ છે અને તે જુદી જુદી રીતે મનુષ્યને ભ્રમણામાં નાખે છે.

આ આખો સંસાર જ અહંકારનો ખેલ છે. અહંકાર જાતિ અને જગત અવિભાજ્ય છે. જો તમે અહંકારનો સ્વભાવ જાણતા હશો તો તમે સમસ્ત સૃષ્ટિનાં રહસ્યો સમજી લીધાં છે. માટે આત્મવિશ્લેષણ કરો. અહંકારનું અધ્યયન ખૂબ જ આવશ્યક છે. તેનાથી તમે પરમ સુખની પ્રાપ્તિ કરી શકો છો.

અહંકાર પ્રકૃતિ અથવા માયાનો વિકાર છે. આ અહંકાર તત્ત્વ છે. તે અવિદ્યાથી ઉત્પન્ન થએલ છે. તેનાં ત્રણ રૂપ છે–સાત્વિક અહંકાર, રાજસી અહંકાર તથા તામસી અહંકાર. સાત્વિક અહંકાર મોક્ષ તરફ લઇ જાય છે જ્યારે રાજસી અને તામસી અહંકાર તમને જન્મ–મરણના ચક્રમાં બાંધેલા રાખે છે.

અહંકાર ધનવાન મનુષ્યનું મન, લૂખો પંડિત, ઉચ્ચ પદાધિકારી, મંત્રી, વૈજ્ઞાનિક, ડાક્તર, નાસ્તિક, બુદ્ધિવાદી, અજ્ઞેયવાદી, સામ્યવાદી તથા જેમનાં મન સત્યની શોધથી વિમુખ છે તેવાં સ્થાનો પસંદ કરે છે.

તમે અનુભવ કરો છો કે 'હું છું " આ સાત્વિક અહંકાર છે. વિભીષણ તથા તુલસીદાસે કહ્યું છે કે હું મારું મસ્તક ભગવાન રામ સિવાય બીજી કોઇની સામે નહિ નમાવું. આ સાત્વિક અહંકાર છે. પોતાના આત્માને જાણવાની, મોક્ષ પ્રાપ્તિની તથા ધાર્મિક જીવન વિતાવવાની કામના સાત્વિક અહંકારમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. આળસ, પ્રમાદ, બેકાળજી, હઠ વગેરે તામસી અહંકારમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે

અહંકાર મનની વૃત્તિ છે. સર્વપ્રથમ અહંવૃત્તિ પ્રગટ થાય છે. તે પછી બીજી વૃત્તિઓ આ અહંવૃત્તિને વળગી પડે છે. અહંકારથી મનની ઉત્પત્તિ થાય છે. અહંકાર સાથે સંબંધિત ચૈતન્યનું પ્રતિબિમ્બ જ જીવ છે. આના કારણે જીવ ભૌતિક શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ બાંધી બેઠો છે. પછી શરીરમાં "હું" ની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ જ માનવ ક્લેશો અને સંતાપોનું કારણ છે.

ધન, સૌંદર્ય, શારીરિક બળ, સદ્ગુણોની પ્રાપ્તિ, પાંડિત્ય, રાજસી આહાર વગેરે અહંકારને સ્થૂળ બનાવે છે. સત્સંગ, જપ, ધ્યાન, ધાર્મિક પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય, સાત્વિક આહાર તથા કીર્તન–વગેરે અહંકારને ક્ષીણ બનાવે છે.

જો અહંકારનો બ્રહ્મચિંતન અથવા "હું કોણ છું" ના વિચારથી નાશ કરી નાખવામાં આવે તો તેના બધા વિકાર આપોઆપ જ નાશ પામે છે. તેમનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી. કામ ક્રોધ વગેરેના વિનાશથી પણ અહંકાર ક્ષીણ બની જાય છે.

રાજસી કાર્યોનું પુનરાવર્તન કર્યા કરવાથી કામ, ક્રોધ તથા અભિમાન વધુને વધુ પ્રબળ બનતાં જાય છે. આ ખરાબ વૃત્તિઓનું ઉન્મૂલન કરવા માટે તમારે ધીરજ, ખંત અને અડક ઉત્સાહથી કામ કરવું પડશે.

અભિમાન અહંકારનો ચિરસાથી છે. સંન્યાસી અને યોગી મહાત્માઓ પણ તેનાથી બચી શકયા નથી. જો તેમનું યોગ્ય સન્માન ન કરવામાં આવે તો તેઓ ખિજાઇ જાય છે. હા, શક્ય છે કે તેઓ પોતાનો ક્રોધ પ્રગટ ન કરે. આનું શું કારણ છે? એમના અભિમાન ઉપર આઘાત પડે છે. હજુ પણ અહંકાર છે તે પોતાની તૃપ્તિ માટે આદર તથા સન્માનની અપેક્ષા રાખે છે.

જો તમે ઊંચું પદ પ્રાપ્ત કરીને પણ સેવક ભાવ રાખશો તો અહંકાર તમને પ્રભાવિત નહિ કરે. સદા તમે એવો વિચાર મનમાં રાખો કે આ પદ કોઇ પણ સમયે તમારા હાથમાંથી સરકી શકે છે.

જો સંન્યાસી, યોગી અથવા કોઇ મહાપુરુષનું તેમના ભક્તજનો વારંવાર સન્માન કરે, માળા પહેરાવે તથા તેમને નમસ્કાર કરે અને જો તેઓ ઊંચા આસન ઉપર બેસે તો તેઓ પોતાના ભક્તોના નમસ્કારનો જવાબ વાળવામાં પણ મુશ્કેલી અનુભવ કરે છે. તેઓ પોતાનું શરીર નમાવતા પણ નથી કે જમીન ઉપર પણ બેસતા નથી. કાળાંતરે તેમના મનમાં અહંકાર પ્રવેશ કરે છે અને તેઓ માન તથા પ્રતિષ્ઠાના ગુલામ બની જાય છે.

રાજસી વ્યક્તિ ક્યારેક ક્યારેક કહે છે કે ભલે મારું મોત કેમ ન થાય હું મારા શબ્દો કદાપિ પાછા ખેંચવાનો નથી, હું કદાપિ મારી હાર સ્વીકારું તેમ નથી, કદાપિ હું તેમને પહેલાં નમસ્કાર કરીશ નહિ; હું કદાપિ માફી માગીશ નહિ; મને તો પહેલી બેઠક જ મળવી જોઇએ વગેરે વગેરે. આ છે અભિમાની વ્યક્તિના બોલ. જો તેના અભિમાન ઉપર ચોટ પહોંચાડવામાં આવે તો તે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે તેમના ઉપર હુમલો કરી તેમની હત્યા

કરવા આતુર રહેશે. જો મનુષ્ય પોતાનો સ્વભાવ જરા સુધારે, જો તે થોડી નમ્રતા તથા વ્યવસ્થાનો ગુણ લાવે, જો તે થોડું નમવાનું શીખે તથા મધુર શબ્દો બોલવા લાગે તો તે બધાનાં હૃદય જીતી શકે છે તથા સમસ્ત જગતનો વાસ્તવિક સમ્રાટ બની શકે છે. અભિમાન પર ચોટ પહોંચવાને કારણે મનુષ્ય ખૂબ જ કલેશ અનુભવે છે. એક સ્થાનમાં અથવા એક ગુરુને આધીન તે ટકી શકતો નથી. તે લડાઇ-ઝઘડા કરે છે, તેને સુખસગવડો નથી મળતી અને તે નિરુદ્દેશ્ય અહીં-તહીં ભટક્યા કરે છે. આ બધું અભિમાનને કારણે જ થાય છે.

માયા ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. તે તેને મોહિત કરી નાખે છે. અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા પોતાના દોષો જાણવાની તેને ફુરસદ નથી. જો કોઇ શુભેચ્છક તેના દોષ બતાવે તો તે ગુસ્સે થઇ જાય છે. તેનામાં તે દોષોને દૂર કરવાની શક્તિ નથી. કારણ આ દોષ જન્મજન્માંતરથી ઘર કરી બેઠેલા છે. તે વારંવાર એક જ પ્રકારની ભૂલો કરે છે અને દુઃખી જીવન વિતાવે છે. એમ. એ., પી. એચ. ડી. બનવું સહેલું છે, તેજસ્વી પ્રવચન આપવું સહેલું છે, પરંતુ સર્વ માનવ કલેશોના મૂળ સમાન અભિમાનને દૂર કરવાનું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

યોગી તથા વેદાંતી પણ અહંકારથી મુક્ત નથી. સ્ત્રીને શારીરિક સૌંદર્યનું અભિમાન છે, રાજાને પોતાના રાજ્યનું, વેદાંતીને પોતાના પાંડિત્યનું, યોગીને પોતાની સમાધિ તથા સિદ્ધિઓનું તથા બ્રહ્મચારીને પોતાની દૃઢતાનું અભિમાન છે. સાચો ભક્ત જ ઇશ્વર કૃપાથી આ મહાન શત્રુથી મુક્ત રહે છે.

હે મનુષ્ય ! સ્પષ્ટ રીતે એ જાણી લો કે આ અહંકાર છે શું ? ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક તેનો અભ્યાસ કરો. હંમેશાં કેટલીક ક્ષણ આંખો બંધ કરી શાંત બેસી રહો. અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા તમારા દોષોનો પત્તો લગાવો. તમારા ધ્યાનમાં નિયમિત બનો. હંમેશાં સત્સંગ કરો. અભિમાન ત્યાગો. આ અભિમાનનો નાશ કરી તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદમાં વિશ્રામ કરો.

(૩)

અહંકારનાં કાર્યો ખૂબ જ રહસ્યમય છે. તેની જુદી જુદી કાર્યપ્રણાલીઓને ઓળખવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. તે માટે સૂક્ષ્મ અને તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ જરૂરી છે. જો તમે દરરોજ આત્મ-વિશ્લેષણ તથા વિવેકનો અભ્યાસ કરશો તો તમે તેનું રહસ્ય સમજી શકશો.

જ્યાં જ્યાં અહંકાર છે ત્યાં ત્યાં રાગ-દ્વેષ, અભિમાન, દર્પ, હઠ, વાસના, તૃષ્ણા વૃત્તિ, સંકલ્પ, પાખંડ, આસક્તિ તથા કર્તાપણાનું અભિમાન વગેરે છે. જો તમે અહંકારનો નાશ કરવા માગતા હો તો તમને આનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોવું જોઇએ. ધીરજ અને ખંત પૂર્વક સતત પ્રયાસ કરતા રહેવાથી તમને સફળતા મળશે.

આ અહંકારને કારણે જ તમને તમારા જન્મસ્થાન, જન્મ પ્રાંત, તે પ્રાંતના લોકો, તમારી માતૃભાષા, તમારાં સગાં સંબંધી અને તમારા પ્રાંતના ભોજન અને વસ્ત્ર વગેરેની પદ્ધતિઓ માટે મમત્વ રહે છે.

આ અહંકાર બીજા ઉપર પ્રભાવ પાડવા માગે છે અને પદ, સન્માન, રાજ્ય, આદર, સંપત્તિ, ઘર, સ્ત્રી તથા બાળકો વગેરે ઇચ્છે છે. અહંકાર આત્મપ્રશંસા ઇચ્છે છે, બીજા ઉપર અધિકાર ચલાવવા માગે છે. જો કોઇ વ્યક્તિ તમારી નબળાઇઓ તરફ નિર્દેશ કરે તો તમારો અહંકાર છેડાઇ પડે છે. જો કોઇ તમારી પ્રશંસા કરે તો તે ફુલાઇ જાય છે. અહંકાર બોલે છે, "હું બધું જાણું છું, તે કાંઇ જ જાણતો નથી. હું જે કહું છું તે બરાબર છે, તે કહે છે તે બધું ખોટું છે. તે મારા કરતાં હલકી કક્ષાનો છે. હું સૌથી ઉચ્ચ છું." તે બીજાને પોતાના મત અને વિચાર પ્રમાણે ચાલવા માટે વિવશ કરે છે. આ છે અહંકારના સામાન્ય વિકારો.

આત્મવિશ્લેષણ અને આત્મનિરીક્ષણની શરૂઆત કરતાની સાથે આ અહંકાર ચોરની જેમ છુપાઇ જશે. એ તમારી સમજ બહાર રહેશે. માટે તમારે ખૂબ જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. જો તમે જપ, કીર્તન, પ્રાર્થના તથા ભક્તિથી ઇશ્વરની કૃપા પ્રાપ્ત કરો તો તમે સહેલાઇથી અહંકારનો નાશ કરી શકશો. ઇશ્વરની કૃપાથી જ તમારું આત્માર્પણ પૂર્ણ થઇ શકે છે. જ્યારે આ અહંકાર વિશ્વાત્મા અહંકાર સાથે એક થઇ જશે ત્યારે તમે આત્મ-સાક્ષાત્કાર દ્વારા પરમાત્મા સાથે એકતા સ્થાપિત કરશો.

આ અહંકારના રહસ્યને સમજવાનો પ્રયાસ કરો. તે આત્મપ્રશંસી આત્મોન્નતિ, અધિકાર, વિષય તથા ભોગની પ્રાપ્તિ માટે ઉત્કંઠિત રહે છે. આ અહંકારનો નાશ કરો. તેના પ્રત્યે ઉદાસીન રહો. સદ્ગુણોમાં તમારી શ્રદ્ધા દૃઢ કરો. સેવા તથા ત્યાગની ભાવનાને જીવનનો આદર્શ બનાવો. જલદીથી તમને સુસંપન્ન આધ્યાત્મિક જીવનની પ્રાપ્તિ થશે.

તિતિક્ષા શક્તિને સતેજ કરો. માનવ સેવા અને શુદ્ધ પ્રેમના આદર્શને જવલંત રાખો. વાસનાઓની હલકે માર્ગે જતી શક્તિ રોકવા માટે સાત્વિક શક્તિ પેદા કરો. સારા વિચારો દ્વારા ખરાબ વિચારોનો નાશ કરો. મલિનતા, અશક્તિમાનપણું અને હૃદયની દુર્બળતાને પરિહરો. વીર બનો. સદા પ્રસન્ન રહો. કરુણા, શાંતિ, ક્ષમા, સહનશીલતા વગેરે દૈવી સંપત્તિ-ઓનો વિકાસ કરો. તમે જરૂર પરમ સુખ તથા નિત્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરશો.

વીર સાધક ! તમારા અમર આત્મામાં જ શરણ લો. તમે તમારા સંકલ્પમાં દૃઢ બનો. સત્ય તથા ધર્મના માર્ગનું અનુસરણ કરો. સાવધાનીપૂર્વક મનનું નિરીક્ષણ કરો. ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં લાવો. ક્ષુદ્ર તથા મલિન કામનાઓને રોકો. તમે સંસારસાગરને પાર કરી અમૃતતત્વ, શાશ્વત શાંતિ તથા આનંદ પ્રાપ્ત કરશો.

૭. ઈર્ષા દૂર કરવા માટે સાધના

ઈર્ષા દૂર કરવા માટે નીચે પ્રમાણે છ રીતો છેઃ– (૧) રાજયોગ સાધના. (૨) વેદાંતિક સાધના (૩) ભક્તિયોગ સાધના (૪) કર્મયોગ સાધના (૫) વિચાર સાધના (૬) આધ્યાત્મ સાધના.

(૧) **રાજયોગ સાધના– "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः"** આ સૂત્ર અનુસાર રાજયોગી વૃત્તિનો જ નાશ કરે છે. તે ઈર્ષાના બધા સંકલ્પોનો અંતર્નિરીક્ષણ તથા ધ્યાન દ્વારા નાશ કરે છે. તે પ્રતિપક્ષ ભાવનાની રીતનો પ્રયોગ કરે છે. પ્રતિપક્ષગુણ 'ઉદારતા'ના અભ્યાસથી ઈર્ષા આપોઆપ દૂર થઇ જશે. સંકુચિત બુદ્ધિ ને કારણે જ ઈર્ષાની ઉત્પત્તિ થાય છે. જો ઉદારતાની ટેવ પાડવામાં આવે તો ઈર્ષા આપોઆપ જ નાશ પામે.

એક ધ્યાનગૃહ બનાવો. સવારમાં પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં અડધો કલાક બેસો. "ઉદારતા" ઉપર ધ્યાન ધરો. આ ગુણના લાભ ઉપર વિચાર કરો અને સાથે ઈર્ષાથી થતા નુકસાન ઉપર પણ વિચાર કરો. ઉદારતાના ગુણથી સંપન્ન હોય તેવા મહાપુરુષોનું ચિંતન કરો. સમાજમાં એક બીજા સાથે હળતાં મળતાં સદા એવી કલ્પના કરો કે મારામાં ઉદારતાનો ગુણ છે. હંમેશાં "ૐ ઉદારતા" નો માનસિક જપ કરો. એવો આત્મસંકેત કરો કે હું દિન–પ્રતિ–દિન ઉન્નતિ કરી રહ્યો છું. નિઃશંક તમે થોડા દિવસમાં આ સદ્દગુણનો વિકાસ કરશો. જો પ્રારંભમાં તમને નિષ્ફળતા મળે તો તેથી નિરાશ થશો નહિ. ઉપર કહેલી સાધના નિયમિત રૂપે કરતા જાઓ. છેવટે આ સદ્દગુણ તમારા સ્વભાવનું એક અંગ બની જશે. ઈર્ષાનો લોપ થઈ જશે.

(૨) **વેદાંતિક સાધનાઃ–** "હું સર્વસ્વ છું. હું સર્વમાં છું બધું આત્મા જ છે. આ સમસ્ત જગતમાં મારા આત્મા સિવાય બીજું કંઇ જ નથી. હું સર્વત્ર મારા આત્માને જ જોઉં છું. કોણ કોની ઈર્ષા કરે." વગેરે.... વેદાંતી ઉપરના મંત્રોનો જપ કરે છે. તે શત્રુ સાથે, ભંગી સાથે, ચોર, પતિત, શરાબી, ખૂની, સાપ, પથ્થર, વાઘ, વીંછી વગેરે સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. વેદાંતની આ સાધનાથી ઈર્ષા દૂર થાય છે.

(૩) **ભક્તિયોગ સાધના :** ભક્ત સર્વત્ર નારાયણ, કૃષ્ણને જ જુએ છે. તે કહે છે "सर्वं विष्णुमयं जगत्" સર્વ ભગવાન વિષ્ણુ જ છે. આ સાધનાથી ઈર્ષાનો નાશ થાય છે.

(૪) **કર્મયોગ સાધનાઃ–** કર્મયોગી પોતાની જરૂરિયાતો ઘટાડે છે. અને ઈન્દ્રિયોનું દમન કરે છે. તે શુદ્ધ વિશ્વાત્મપ્રેમ તથા સમભાવથી બધાને ઈશ્વરનું સ્વરૂપ માનીને તેમની સેવા કરે છે. સતત સેવા દ્વારા કાળક્રમે તેનામાંથી ઈર્ષા દૂર થઇ જાય છે.

(૫) **વિવેકીઓની વિચાર સાધના**:– જો તમારો ભાઇ ઊંચા પદ ઉપર હોય તો તમને ઇર્ષા નથી થતી. જો તમારો ગાઢ મિત્ર સંપત્તિવાન હોય તો તમને ઇર્ષા નથી થતી. તેવી રીતે જો કોઇ અન્ય વ્યક્તિ પ્રત્યે તમને ઇર્ષા થાય તો તે મનુષ્ય સાથે મિત્રવત્ ગાઢ સંબંધ કેળવો. તરત જ ઈર્ષાનો નાશ થશે. સતત અભ્યાસદ્વારા તમે ધીમે ધીમે ઇર્ષાનું નિવારણ કરી શકશો.

(૬) **આધ્યાત્મ સાધના (થિયોસોફીની સાધના)**:– આ વિશ્વબંધુત્વ ઉપર આધાર રાખે છે. બધાં સમાન છે. બધાં ઇશ્વિરનાં સંતાનો છે. બંધુત્વ ભાવનાના સતત સ્મરણથી તમે ઇર્ષાથી મુક્ત થઇ જશો.

'માત્સર્ય' તથા 'અસૂયા' એ ઇર્ષાના પર્યાયવાસી શબ્દો છે. જો કે તેમા સૂક્ષ્મ ભેદ છે. ઇર્ષા રાજસી મનમાં ઉત્પન્ન થતી એક ખાસ વૃત્તિ છે. મનુષ્ય બીજાની સંપત્તિ, સફળતા અથવા સદ્ગુણોની ઇર્ષા કરે છે. પોતાનાથી વધુ સાધનસંપન્ન વ્યક્તિને જોતાં જ તે ઈર્ષાથી બળવા લાગે છે. દ્વેષ તથા ક્રોધ ઇર્ષાનાં જ રૂપાંતરો છે. ઇર્ષાળુ માણુસ પોતાના કરતાં ઊંચા પદ ઉપર રહેલા માણુસની ઈર્ષા કરે છે. તે બીજાઓની સફળતા જોઇને શોકમગ્ન થઇ જાય છે અને તેમને નીચે પાડવા માટે અનેક પાપી ઉપાયોનો આશરો લે છે. તે તેમની ચાડી–ચુગલી અને નિંદા કરે છે અને તેમને આઘાત પહોંચાડવા માગે છે. તે તેમનો નાશ કરવાનો પણુ પ્રયત્ન કરે છે. તે તેમના મિત્રો વચ્ચે ઝઘડા, જૂથબંધી વગેરે પણુ કરે છે. આ છે ઇર્ષાળુ વ્યક્તિના બાહ્ય ભૌતિક લક્ષણો.

ઇર્ષાળુ વ્યક્તિ પોતે તો એમ જ ઇચ્છે છે કે પોતાને કોઇ પણુ પ્રકારના શોક કે દુઃખ પ્રાપ્ત ન થાય, પરંતુ સામા માણુસને કે જેની તે ઇર્ષા કરે છે દુઃખ અને પીડા થતી રહે. ઇર્ષા કરતાં વધુ ભયંકર પાપ પ્રકૃતિ માણુસમાં બીજી કઇ હોઇ શકે? તે નિંદનીય, હલકી અને પાશવી છે. અજ્ઞાની, મૂઢ જીવ પોતાના મનની સંકુચિતતાને કારણે ઇર્ષા રૂપી આ મહા વ્યાધિનો ભોગ બનેલ છે. કોઇ બીજી વ્યક્તિને તેની પોતાની સંપત્તિનો ઉપભોગ કરતી જોઈને ચિત્તમાં ઉદ્વેગ પેદા થાય તેનું નામ અસૂયા. માત્સર્ય સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ પોતાના કરતાં વધુ સંપન્ન અને સારા ગુણુવાળી વ્યક્તિને નથી જોઇ શકતો. ઇર્ષા અસૂયા અને મત્સરમાં આ જ સૂક્ષ્મ ભેદ છે.

ઇર્ષા બધી બુરાઇઓનું મૂળ છે. બધા સાધકોના માર્ગમાં તે એક અડચણુ રૂપ છે. સાધુઓમાં પણુ ઇર્ષા ખૂબ જ પ્રચલિત છે અને તે જ તેમના પતનનું મુખ્ય કારણુ છે. ઘણા-ખરા વિદ્વાન અને પંડિતો પણુ એનો શિકાર બને છે. તેમનું સંકુચિત મન અને અશુદ્ધ હૃદય જ

તેનું કારણ છે. જો કોઇ વ્યક્તિનું મન ઇર્ષાથી ભરેલું હોય તો તે સાચા સુખનો લેશ માત્ર પણ અનુભવ કરી શકતો નથી. હૃદય ઇર્ષાથી બળી રહ્યું હોય ત્યારે મનને શાંતિ કેવી રીતે મળે ? આનાથી તો મન વધુ અશાંત બનતું જાય છે.

દરેક સાધકે હંમેશાં સાવધાન રહેવું જોઇએ. તેણે નામ તથા યશ અથવા શારીરિક આરામ અને જીભના સ્વાદના શિકાર ન બનવું જોઇએ. ઇર્ષાળુ મનુષ્ય ઇશ્વરથી ઘણો દૂર થતો જાય છે. બીજાના સુખમાં માણસે સુખી થવું જોઇએ. પારકાનાં હિત માટે સંપૂર્ણ આત્મ-સમર્પણ દ્વારા તેણે પહેલાં પોતાનું હૃદય શુદ્ધ કરવું જોઇએ. વાસ્તવિક સંન્યાસ એ જ ઇર્ષાથી મુક્તિનું સર્વોત્તમ સાધન છે. ઇર્ષાથી મુક્તિ મેળવવા માટે વિવેક અને વૈરાગ્ય જ સુનિશ્ચિત સાધનો છે. ભયંકર અભિમાનથી મુક્ત થવા માટે મનુષ્યે પોતાના જીવનની પ્રતિક્ષણે બુરાઇ ભલાઇ, સત્ય અને અસત્ય વચ્ચે વિવેક રાખવો જોઇએ. સર્વ ઇશ્વરનાં જ સંતાન છે અને પોતપોતાનાં કર્મો પ્રમાણે સારું કે નરસું ફળ ભોગવે છે એ સારી રીતે યાદ રાખો. જો તમે પણ પ્રયત્ન કરો તો ઉન્નતિ સાધી શકશો. બધી જ કામનાઓ અને યોગ્યતાઓ તમારામાં સુષુપ્ત છે. તમારામાં બધું જ છે. ધીરજ અને ખંત દ્વારા તમે તમારી શક્તિઓ વિકસાવી શકો છો. બીજાની ઇર્ષા કરવી એ તો નિર્બળ અને કાયર માણસનો હલકામાં હલકો સ્વભાવ છે.

અંતર્નિરીક્ષણ, મન ઉપર સાવધાની પૂર્વક નજર, વિવેક તથા ધ્યાન અને ઉદારતાના અભ્યાસ દ્વારા તમારે ઇર્ષાનાં બધાં જ સ્વરૂપોનો નાશ કરવો જોઇએ. ઇર્ષા સંકુચિત બુદ્ધિની સૂચક છે. ઉદારતા દ્વારા તે આપોઆપ નાશ પામશે.

૮. દર્પને દૂર કરવાની સાધના :

પોતાની જાતને વાસ્તવિક કરતાં વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ સમજવી અને અભિમાનપૂર્વક તથા અયોગ્ય રીતે પોતાનું મહત્ત્વ બતાવવું તે દર્પ. દર્પ રાજસી તથા તામસી અહંકાર, હઠ, રુક્ષતા લુચ્ચાઇ અને ધૃષ્ઠતાનું સંમિશ્રણ છે. તે અહંકારનો જ વિકાર છે સ્વયં અહંકાર છે. તે અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થાય છે. ભ્રમણામાં પડેલા જીવોના દર્પદ્વારા જ માયા પોતાની લીલા રચે છે. મનુષ્ય વડીલો સાથે અવિવેકી વર્તન રાખે છે તથા તેમની સાથે ધૃષ્ઠતાપૂર્વક વર્તે છે તેમનો તિરસ્કાર કરે છે અને અપમાનભર્યાં શબ્દો બોલે છે—આ જ દર્પ છે.

દર્પને કારણે મનુષ્ય બીજા માણસને કહે છે, હું કોઇનો દબાયેલો નથી, હું મારી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલીશ. તું જાણતો નથી કે હું કોણ છું ? તારા દાંત તોડી પાડીશ. મારી બાબતમાં પંચાત ન કર. શું તું મારાથી વધારે ભણેલો છે ? તું કોણ મારાપર અધિકાર

ચલાવવાવાળો" વગેરે સામાન્ય રીતે વિચારવિહીન મનુષ્ય જે આત્મવિશ્લેષણ નથી કરતો, તે કહે છે કે મારામાં લેશ માત્ર પણ દર્પ નથી, હું વિનીત અને દયાળુ છું, પરંતુ જ્યારે તપાસ થાય છે ત્યારે તે સેંકડોવાર ખરાબ રીતે નિષ્ફળતા પામે છે.

સાધક ખૂબ સારો, મહાવિદ્વાન, બુદ્ધિશાળી અને સારો વક્તા હોય અને કલાકોના કલાકો એકાંતમાં ધ્યાનમગ્ન રહેતો હોય છતાં તે પણ દર્પથી મુક્ત નથી હોતો. જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ તેની ઇચ્છાવિરુદ્ધ કામ કરે, નિંદા કરે કે તેની ટીકા કરે, જ્યારે તેનું આદરમાન થતું નથી ત્યારે તે દર્પયુક્ત બની રુક્ષતાપૂર્વક વર્તન કરે છે.

દર્પનાં વિવિધ સ્વરૂપો છે. મનુષ્ય પોતાના શારીરિક બળ, ધન, હોદ્દો, અધિકાર સિદ્ધિ, નૈતિક ગુણ, ઉન્નતિ, સંન્યાસ વગેરેને કારણે દર્પ રાખે છે.

મનુષ્ય પોતે પોતાની પત્ની-બાળકો, ધન સંપત્તિ અને હોદ્દાનો ત્યાગ કરી શકે છે, તે સંસારનો ત્યાગ કરી હિમાલયની ગુફાઓમાં વર્ષો સુધી યોગાભ્યાસ કરી શકે છે છતાં પણ તેને દર્પનો ત્યાગ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. આવેશમાં તે દર્પથી ભરાઇ જાય છે. તે નથી જાણતો હોતો કે તે વાસ્તવમાં શું કરી રહ્યો છે. પાછળથી તે પશ્ચાત્તાપ કરે છે. દર્પનું મુખ્ય કારણ જ આવેશ છે.

તમારા વિચારો, શબ્દો અને કાર્યોનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. શબ્દોની શક્તિને પિછાણી તેમનો સાવધાનીપૂર્વક પ્રયોગ કરો. સર્વેનું માન જાળવો. મધુર અને પરિમિત શબ્દો બોલો. દયાળુ બનો. ધૈર્ય, પ્રેમ અને નમ્રતાને પ્રાપ્ત કરો. વિચારો. મૌનવ્રત રાખો. વારંવાર વિચારો કે આ જગત મિથ્યા છે. દર્પ રાખવાથી મને શું લાભ થશે? અને આની વિપરીત નમ્રતાના મહાન લાભોનું ચિંતન કરો. આ કાર્યમાં તમે સેંકડો વાર નિષ્ફળ જશો, પરંતુ ફરીથી જાગૃત થઇ તમારા સંકલ્પોને દૃઢ કરો. ધીરે ધીરે તમારી ઇચ્છા શક્તિ વધશે અને તમે તમારાં શક્તિ, ભક્તિ તથા જ્ઞાન દ્વારા દર્પને જીતી શકશો.

ખૂબ સાવધાન તથા સતર્ક રહેવા છતાં પણ દર્પ પોતાની ફેણના ફુંફાડા કરશે. તેની ફેણ કાપી નાખવા વિવેકનો દંડ ઉઠાવો અને નમ્રતાનું ખડ્ગ ધારણ કરો. દર્પ બહુમુખી રાક્ષસ છે. તે રક્તબીજ જેવો અસુર છે કે જેણે દેવી સાથે સંગ્રામ ખેલ્યો હતો. તેનાં ફરીથી બીજાં અનેક મુખ નીકળી આવશે. માટે અધિક બળ, શક્તિ તથા પ્રયત્ન વડે તેની સાથે સંગ્રામ ખેલો. પ્રાર્થના, ધ્યાન, અભ્યાસ, વિચાર, આત્મસંયમ, જપ, કીર્તન, પ્રાણાયામ વગેરેનો સંયુક્ત અભ્યાસ કરો. આથી દર્પ ફરીથી ભસ્મ થઈ જશે.

પરંતુ જો દર્પી વ્યક્તિ ગુફામાં કે પોતાના ઓરડામાં રહેતો હશે તો તેને પોતાની આ વૃત્તિને નિર્મૂળ કરવા માટે ક્ષેત્ર નહિ સાંપડે. તે વૃત્તિ તેનામાં રહેશે અને તેને સંતપ્ત કરશે. સાધકે વિભિન્ન પ્રકારની વ્યક્તિઓને મળીને પોતાના વિચારોનું નિરીક્ષણ કરવું જોઇએ. કોઇ તમારી સાથે દુર્વ્યવહાર કરે, તમારો અનાદર કરે અપમાન કરે તો તે વખતે તમારા વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. આવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ જો તમે શાંત, નમ્ર અને સમત્વબુદ્ધિ રાખી શકો તો તમે આ એક ભયંકર શત્રુ પર વિજય મેળવ્યો છે.

વધુ વિદ્વતા હશે તેટલો અધિક દર્પ પણ હશે. જેટલો ઉચ્ચ હોદ્દો હશે તેટલો અધિક દર્પ પણ હશે. સાથે સાથે જેટલું અધિક ધન હશે તેટલો જ વધુ દર્પ હશે. તમે આ બધા દુર્ગુણોથી મુક્ત બનો ! તમે બધા નમ્રતા, ધૈર્ય, દયા તથા પ્રેમવડે આ રાક્ષસને મારી નિત્ય સુખ અને અમૃતત્વને પ્રાપ્ત કરો !

૯. દ્વેષના દમન માટે સાધના :

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहंकारो, समदुःखसुखः क्षमी ॥

ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત વ્યક્તિ અથવા ભાગવતને કોઇના પ્રતિ દ્વેષ નથી રહેતો. તે મિત્રવત્ અને દયાળુ હોય છે. તેમાં મમતા તથા આકાર નથી હોતાં. તે દુઃખ–સુખમાં સમાન રહે છે તથા ક્ષમાશીલ હોય છે. (ગીતા અધ્યાય ૧૨–૧૩)

મિત્રતા, કરુણા, ક્ષમા, નિરાભિમાનીપણું તથા મમતાનો ત્યાગ વગેરેના અભ્યાસથી દ્વેષ ને દૂર કરી શકાય છે. અહંકારી વ્યક્તિ નજીવી બાબતોમાં સહેલાઇથી અશાંત બની જાય છે. હૃદય અહંકારથી ભરેલું છે આથી થોડોક પણ અનાદર, એકાદ કટુ શબ્દ તથા અપમાન તેને આવેશથી ભરી દે છે. અભિમાનમાં ધક્કો લાગવાના કારણે તે બીજાઓ પ્રત્યે ઘૃણા કરે છે. આથી અભિમાન તથા અહંકારને દૂર કરવાથી જ દ્વેષને નિર્મૂળ કરી શકાશે.

જો તમને કોઇ વસ્તુ પ્રત્યે આસક્તિ હોય તો તમારી પાસેથી તે વસ્તુ જે માણસ લઇ લેવા માગતો હશે તેના પ્રત્યે તમને દ્વેષ પેદા થશે. જો તમે અધિકાર તથા મમત્વની ભાવનાને દૂર કરી નિર્મળ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લો તો દ્વેષ દૂર થઇ જશે.

જો તમારામાં ક્ષમાનેા ગુણુ હશે તેા જે માણુસ તમને નુકસાન પહોંચાડવા માગતેા હશે તેના પ્રત્યે પણુ તમે દ્વેષ ભાવ નહિ રાખેા. કરૂણા, પ્રેમ, ક્ષમા વગેરેની પ્રાપ્તિથી દ્વેષનેા ક્ષય થશે. ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર જ દ્વેષનેા સંપૂર્ણ રીતે નાશ કરી શકે છે.

૧૦. ક્રોધ દમન માટે સાધના :

ક્રોધ બધાં આધ્યાત્મિક પુણ્યનેા એક ક્ષણુમાત્રમાં નાશ કરી દે છે. તે સર્વભક્ષી તથા વિનાશકારી છે. તે શાંતિનેા મહાન શત્રુ તથા નરકનેા રાજમાર્ગ છે. જો સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગે ઉન્નતિ કરી સુખ પ્રાપ્ત કરવા માગતેા હશે તેા તેણે ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવવેા પડશે. જેણે ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તે ખરેખર યેાગી છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણુ ગીતામાં કહે છે, " જે આ લેાકમાં રહેવા છતાં પણુ શરીરનેા ત્યાગ કરતાં પહેલાં કામ તથા ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતા આવેગેાને સહન કરવામાં સમર્થ છે તે જ ખરેખર યેાગી છે." (ગીતા ૫–૨૩)

ધીરજનેા પૂરતેા વિકાસ કરેા. અધીર થવાથી જ લેાકેા ક્રોધને વશ થઈ જાય છે. મનને સદા ક્રોધથી વિરુદ્ધ સદ્‌ગુણુ ધીરજના ચિંતનમાં લીન રાખેા. આ રાજ્યેાગીઓની પ્રતિપક્ષ ભાવના છે.

સૌ પહેલાં ચિત્તમાં ઊઠતી ચિડિયાપણાની લઘુ ઊર્મિઓને વશ કરવાની કેાશિશ કરેા. તેને પ્રારંભમાં જ કચડી નાખેા. તેને મેાટાં તરંગેામાં પરિવર્તિત ન થવા દેા. જો તમે ક્રોધને કાબૂમાં લઈ શકેા તેમ ન હેા તેા તરત જ તે સ્થળ છેાડી દેા–તથા ૐ નેા જપ કરતા કરતા ફરવા નીકળી જાઓ. થેાડું ઠંડુ પાણી પીઓ. એકથી વીસ સુધી મનમાં ગણુતરી કરેા. ૐ શાંતિ, ૐ શાંતિ, ૐ શાંતિનેા જપ-કરેા. વધુ ચર્ચા ન કરશેા. મધુર બેાલેા. મિતભાષી બનેા. જો કેાઈ ગાળેા દેતેા હેાય કે અપમાન કરતેા હેાય તેા શાંત રહેા. આત્માથી એક બનેા. આત્મા તેા બધામાં એક છે. આત્માને ન તેા નુકસાન પહોંચાડી શકે છે કે ન તેા કેાઈ તેનું અપમાન કરી શકે છે. ક્રોધ ન કરેા. જપ, ધ્યાન તથા કીર્તનમાં નિયમિત રહેા. તેનાથી તમને અત્યંત આંતરિક શક્તિ–આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

ભેાજનની સ્વભાવ ઉપર ઘણી અસર થાય છે. દૂધ, દહીં, છાશ, ફળ, પાલક, ઘઉં, પિસ્તાં વગેરે સાત્ત્વિક આહાર લેા. લસણુ, ડુંગળી, માંસ, દારૂ વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોનેા ત્યાગ કરેા.

દરરોજ બે કલાક મૌન પાળેા. રવિવારે છ કલાક મૌન પાળેા, અવાર નવાર આખા દિવસ માટે મૌન પાળેા. આથી તમારી વાણીનેા સંયમ કેળવાશે. ઉત્તેજનામાં મનુષ્ય બેકાબૂ

બની ગમે તેમ બોલી નાખે છે. જીભ ઉપર કાબૂ નથી રહેતો. આથી ઉત્તેજક આવેગોને વશ કરવા માટે મૌન-પાલન ખૂબ જ આવશ્યક છે.

પ્રાણ મનને વેલાની માફક વિંટળાએલા રહે છે. પ્રાણ મનનો ઓવરકોટ છે. પ્રાણને વશ કરવાથી મન વશમાં આવી જાય છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી વાણી ઉપર નિયંત્રણ આવી જાય છે. આનાથી ક્રોધ ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં તમને પૂરતી શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

વેદાંતી શરીર તથા મનને મિથ્યા કોષ સમજીને તેનો નિષેધ કરે છે. "હું કોણ છું" નો વિચાર કરે છે-તથા નેતિ-નેતિનો અભ્યાસ કરે છે. "હું શરીર નથી, હું મન પણ નથી, હું સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ શિવ છું, હું સુખમય શિવ અથવા આત્મા છું" તે બ્રહ્મ અથવા આત્મા સાથે એકતા સ્થાપિત કરે છે. તેને માટે જગત મિથ્યા છે. તે ૐ નું કીર્તન કરે છે, ૐ નું ધ્યાન ધરે છે, ૐના જપ કરે છે, ૐ નું ગાન કરે છે તથા ૐના શાશ્વત ઉદ્‌ગમ-સ્થાનમાંથી બળ પ્રાપ્ત કરે છે. જો તમે સદા મિથ્યાદૃષ્ટિ અથવા દોષ દૃષ્ટિને આશ્રય આપશો, જો તમે ક્રોધના દોષ અને ધીરજના લાભ ઉપર વિચાર કરશો તો તમને કદી પણ ક્રોધ આવશે નહિ.

આ બધી વિધિઓના સંયુક્ત અભ્યાસથી તમે ક્રોધનું દમન કરી શકશો તથા આધ્યાત્મિક બળ, શાંતિ તથા સુખ પ્રાપ્ત કરશો.

૧૧. ભય ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવાની સાધના :

સાધનાના માર્ગમાં ભય એ મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે. કાયર સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે સંપૂર્ણપણે અનધિકારી છે. અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતાના જીવનની પણ તિલાંજલિ આપવી પડે. આત્મસંયમ અને આત્મત્યાગ વગર આધ્યાત્મિક ધન પ્રાપ્ત નથી થતું. ભય એ કાલ્પનિક અને અસત્ય વસ્તુ છે. તે દરેક મનુષ્યની નૈસર્ગિક વૃત્તિ છે; એટલે સુધી કે પ્રકૃતિનાં તત્ત્વો, પ્રાણી, જીવજંતુઓ તથા પૃથ્વીનાં બધાં પ્રાણીઓ ભયને વશ થયેલાં છે. ભય પર વિજય પ્રાપ્ત થતાં મનુષ્ય સફળતાનો પ્રશસ્ત માર્ગ પ્રાપ્ત કરે છે. ભયની વસ્તુઓથી મુક્ત થવાથી ભયથી મુક્તિ મળી શકે છે. મનને શિસ્તબદ્ધ કરવું, અંતરાત્માની શક્તિ વ્યક્ત કરવી, વ્યાવહારિક મામલા હાથમાં લેવા, પોતાના જ્ઞાનનો વ્યાવહારિક ઉપયોગ કરવા પ્રયત્ન કરવો-આ બધા જ ભય પર વિજય પ્રાપ્તિનાં સાધનો છે. એવું અનુભવવું જોઈએ કે જગતમાં ભય જેવી ચીજ જ નથી. તમારે વીર, સાહસી તથા શૌર્ય સંપન્ન થવું જરૂરી છે સામાન્ય રીતે દુઃખ, ક્ષતિ તથા અશાંતિનું મુખ્ય કારણ ભય છે. માતાપિતા તથા કૂળ પર ભયવૃત્તિ નિર્ભર

છે. એની વ્યાપકતાનું આ જ કારણ છે. વાતાવરણ અને શિક્ષણ પણ તેમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. પોતાના કરતાં બીજાની વધુ મોટી શક્તિનો વિચાર જ ભયનું મુખ્ય કારણ છે. ભયભીત થવાથી મનનો દૃષ્ટિકોણ સાપેક્ષતઃ બદલાઈ જાય છે, મનુષ્યની બુદ્ધિ બહેર મારી જાય છે, મન અસંતુલિત થઇ જાય છે અને વિચાર તથા કાર્યોમાં વિષમતા આવી જાય છે. હિસ્ટીરિયા તથા સ્નાયુઓની દુર્બળતાથી ઉત્પન્ન થતા રોગો ભયથી જ થાય છે. ભયંકર પરિસ્થિતિમાં નાસી જવાની પ્રવૃત્તિ તથા કામના ભયનાં તત્કાળ પરિણામ છે.

પરંતુ ભય પર વિજય કેવી રીતે મેળવાય? જ્યારે બાળક ભયભીત થાય છે ત્યારે તમે કહો છો કે ડરવા જેવી કોઇ વસ્તુ નથી. આમ તમે ભયની વસ્તુનો નિષેધ કરો છો. ભયનિષેધ એ આ વિધિનું પ્રાથમિક પગલું છે. ત્યારબાદ તમે બાળકને સત્ય વાત જણાવી દો છો. આવી રીતે તમે તેને સમજાવી દો છો કે તેની કલ્પનાને કારણે જ ભયની ભાવના ઉત્પન્ન થઇ હતી. તમારે સત્યનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. તમારે સતત એ જ્ઞાનનો જ વિકાસ કરવો જોઇએ કે આ સંસારમાં એવી કોઇ વસ્તુ જ નથી જે ભય ઉત્પન્ન કરે. અસાધારણ દૃશ્ય અથવા વિચિત્રવાણી સાંભળતાં જ ચિત્ત અચંબામાં પડી જાય છે. તેથી એવી જાતની ધારણા કેળવવી જોઇએ કે આ બધી વસ્તુઓ મિથ્યા છે અને તેનાથી પર એવાં તત્ત્વોને જાણવા જોઇએ. ભયનો સંપૂર્ણ નાશ થતાં કોઇ પણ તમને નુકસાન પહોંચાડી શકતું નથી.

કેવળ મનને શિક્ષિત કરવાથી સાહસ નહીં વધે. દરેક અવસરે કામ કરવાથી જ સાહસની વૃદ્ધિ થાય છે. અભ્યાસયુક્ત સુવિકસિત જ્ઞાન જ મનુષ્યને ભયથી મુક્ત કરી શકે છે.

ભયના નિષેધથી મનુષ્ય ભયની વસ્તુ ઉપર જ વિજય પ્રાપ્ત કરી લે છે. તમારે તમારા મનમાં દ્વૈત ભાવના ન રાખવી જોઇએ. તમારે હંમેશાં વિશ્વપ્રેમ તથા વિશ્વબંધુત્વની ભાવનાનો વિકાસ કરવો જોઇએ. શક્તિની ગુરુતા તથા લઘુતા ક્યાંય નથી. સુખ–દુઃખ ક્યાંય નથી. ભય પણ ક્યાંય નથી. આ પ્રારંભિક અવસ્થા છે. બધાં બ્રહ્મનાં જ રૂપ છે. બધા બ્રહ્મમાં જ વિલીન થઇ જાય છે. આ નશ્વર શરીર પ્રત્યેની બધી આસક્તિનો નાશ કરીને તથા અંતર્નિવાસી પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરી તમે આ ભાવનાનો વિકાસ કરી શકો છો. આ પ્રક્રિયા ભયને સંપૂર્ણરીતે દૂર કરે છે તથા નિત્ય શાંતિ આપનારી છે. આત્મામાંથી કોઇ દિવસ ભયની ઉત્પત્તિ નથી થતી. આત્મજ્ઞાન જ સંપૂર્ણરીતે ભયનો નાશ કરે છે.

ભક્તિ પ્રધાન સાધકે ઈશ્વરમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ. તેણે તેના જ શરણમાં સર્વાત્મ ભાવથી જવું જોઇએ. વિશ્વાસ રાખો કે ઈશ્વર જ એક માત્ર આશ્રય તથા આધાર

છે. તમારે ખૂબ જ બહાદુર બનવું જોઈએ. જેનાથી તમને ભય હોય તેનો પહેલાં વીરતા-પૂર્વક સામનો કરો.

ગ્રંથોમાં વર્ણવેલા સત્ય ઉપરનાં વ્યાખ્યાનો ઉપર તમારે ધ્યાન કરવું જોઈએ. ત્યારે જ તમારું જ્ઞાન-નેત્ર ખુલી જશે, તમને સન્મતિ પ્રાપ્ત થશે તથા તમે સત્યને જાણી લેશો. આ જ ઈશ્વરની પૂજા છે. આ જ ઈશ્વરની ઉપાસના છે. આ જ તમને બધી બુરાઈઓથી મુક્ત કરશે.

મનથી ચિંતન કરતાં કરતાં, શરીરથી અભ્યાસ કરતાં કરતાં, સદા આધ્યાત્મિક વિચારો ઉપર મનન કરતાં કરતાં તથા મનની ઉચ્ચ ભૂમિકામાં નિવાસ કરતાં કરતાં તમે ભયને દૂર કરી શકશો. બલ્કે બ્રહ્મને પણ પ્રાપ્ત કરી શકશો.



અધ્યાય અગિયારમો

વિભિન્ન સિદ્ધિઓ માટે સાધના

૧. ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે ચાર સાધનાઓ :

તમારા હૃદયમાં સતત પ્રેમતરંગોને ઉત્પન્ન થવા દો. ઈશ્વરીય પ્રેમની ઉષ્માનો અનુભવ કરો. દિવ્ય પ્રેમની વિભામાં સ્નાન કરો. મુશ્કેલીઓ, વિઘ્નો, વિપત્તિઓ અને દુઃખોનો સામનો કરતાં વ્યાકુળ ન થાઓ. મનને શાંત રાખો. ઇચ્છા શક્તિને શિસ્તબદ્ધ રીતે કેળવો. આમ તમે પ્રબળ આંતરિક શક્તિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. ઉગ્રકાર્યમાં સંલગ્ન જીવન વિતાવો, મનને શાંત રાખો. મનોમન મંત્ર જાપ કરો, સર્વની સાથે હળો મળો. એ જ ભાવનાથી સર્વમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ છે એમ સમજી સેવા કરો. દરેકમાં ઈશ્વરને જુઓ. બીજાના વિચારોથી પ્રભાવિત ન થાઓ. સત્યના માર્ગ પર તમારા અંતઃકરણની સંમતિથી આત્માની મધુર અને શાંત વાણી સાંભળતાં સાંભળતાં વીરતા તથા પ્રસન્નતાપૂર્વક આગળ વધો. સાત્વિક વ્યક્તિઓનો સત્સંગ કરો. ઈશ્વરચિંતન કરતી વખતે શુદ્ધતા, અસીમતા તથા અમૃતત્વના વિચારોનું સંકલન કરો–માનસિક પૂજા પણ કરો. જો તમારું ઈશ્વરાર્પણ અશેષ તથા પૂર્ણ હશે તો ઈશ્વરીયકૃપા અબાધ રૂપે પ્રભાવિત થશે. તમારા વિચારો અને કામનાઓને વશ કરો. વિચારોનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. માનસિક કારખાનામાં કોઈ પણ દુર્વિચારને ન ઘૂસવા દો. જીવન લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે ખૂબ જ પ્રેમ રાખો.

૨. આત્મબળ માટે સાધના :

અવધાન, તિતિક્ષા, રાગદ્વેષ ઉપર વિજય, તપ, ઉપવાસ, ધૈર્ય, ક્રોધ ઉપર વિજય, સહનશીલતા, નમ્રતા, મનોનિગ્રહ, સત્યાગ્રહ, રોજનીશીનું નિત્ય–પાલન આ બધાથી આત્મબળનો વિકાસ થાય છે. બીજાની વાત નીરસ હોય તો પણ તેને ધીરજ પૂર્વક સાંભળો. બકબક ન કરો. ધીરજ પૂર્વક કોઈની વાત સાંભળવાથી આત્મ–બળ વધે છે અને બીજાનું હૃદય જીતી શકાય છે. જે કામ મનને ન ગમતું હોય તે કરવું જોઈએ. આથી પણ ઈચ્છાશક્તિની વૃદ્ધિ થશે. જે કામો અરુચિકર હશે તે પણ થોડા સમય પછી રુચિકર બની જશે.

ખરાબ પરિસ્થિતિઓ વિષે ફરિયાદો ન કરો. તમે જ્યાં હો અને જ્યાં જાઓ ત્યાં તમારું માનસિક જગત ખડું કરો. તમે ગમે ત્યાં જશો ત્યાં થોડીક તો મુશ્કેલીઓ હશે અને સગવડોનો અભાવ પણ હશે જ. જો ડગલે અને પગલે તમારું મન તમને મોહિત કરતું હોય

તો ઉપર કહેલાં સાધનોથી મુશ્કેલીઓને જીતવાની કોષિશ કરો. મુશ્કેલ અને પ્રતિકૂળ વાતાવરણથી દૂર ભાગવાની કોષિશ ન કરો. ઈશ્વરે તમને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં એટલા માટે મૂક્યા છે કે તમે ઝડપી પ્રગતિ સાધી શકો.

જો તમને બધી જ રીતની સગવડો મળે તો તમે સબળ નહિ બની શકો. નવા સ્થાન ઉપર જવાથી તમારું મન ભ્રમણામાં પડશે કારણ કે તે બધી સગવડો નવા સ્થાનમાં પ્રાપ્ત નહિ થાય. બધા સ્થાનોથી વધુને વધુ લાભ ઉઠાવો. પરિસ્થિતિઓ અને વાતાવરણના વિરુદ્ધ ફરિયાદો ન કરો. તમારા માનસિક જગતમાં જીવો. તમારા મનને કોઇ પણ અશાંત નથી બનાવી શકતું. ગંગોત્રીની આસપાસ રહેનારા લોકોમાં પણ તમને રાગદ્વેશ જોવા મળશે. તમે આ જગતના કોઈપણ સ્થાનમાં આદર્શસ્થાન અને આદર્શ વાતાવરણ પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. કાશ્મિર ખૂબ ઠંડો પ્રદેશ છે, દૃશ્ય પણ ખૂબ જ મનોહર છે–પરંતુ રાતે મચ્છરોનો ખૂબ જ ઉપદ્રવ રહે છે અને તમે શાંતિથી સૂઇ પણ શકતા નથી. કાશી સંસ્કૃત વિદ્યાનું કેન્દ્ર છે પરંતુ ઉનાળામાં લૂ વાય છે. હિમાલયમાં ઉત્તરકાશી ખૂબ જ સુંદર છે, પરંતુ ત્યાં ફળ કે શાકભાજી મળતાં નથી. શિયાળામાં ખૂબ જ ઠંડી પડે છે. આ જગત ભલાઇ તથા બુરાઇનું સાપેક્ષ લોક છે. આ વાત સદા યાદ રાખો. કોઇ પણ સ્થાનમાં, કોઇ પણ અવસ્થામાં સુખપૂર્વક રહો. આથી તમે સબળ બનશો અને આધ્યાત્મિક ધામના સામ્રાજ્યને પ્રાપ્ત કરશો. કોઇ પણ કામમાં તમે અણધારી સફળતા પ્રાપ્ત કરશો. તમે કોઇ પણ મુશ્કેલીને પાર કરી શકશો.

સંકલ્પ શક્તિના વિકાસ માટે ધારણાનો અભ્યાસ ખૂબ જ મદદરૂપ નીવડે છે. તમને મનની તમામ આદતોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઇએ. મનના વિક્ષેપને દૂર કરવાનાં ઉપયુક્ત સાધનોનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. વિચાર, સ્મૃતિ તથા ધારણાનો વિકાસ અને સંયમ એક જ વિષયના અંતર્ગત ભાગો છે. તમે એ નહિ બતાવી શકો કે ક્યાં ધારણા કે સ્મૃતિનો અભ્યાસ પૂરો થાય છે અને ક્યાં સંકલ્પશક્તિનો પ્રારંભ થાય છે.

શ્રી ગ્લેડસ્ટન તથા શ્રી બેલફર સૂતાં પહેલાં સંકલ્પ માત્રથી ગંભીર નિદ્રામાં ડૂબી જતા હતા. મહાત્મા ગાંધીજીને પણ આનો અભ્યાસ હતો. તેઓ જ્યારે ઇચ્છતા ત્યારે ઊઠી શકતા, મન તેમનું આજ્ઞાકારી સેવક હતું. આપણામાંથી દરેકે મહાત્મા ગાંધી અને ગ્લેડસ્ટનની જેમ સંકલ્પ દ્વારા આ ટેવનો વિકાસ કરવો જોઇએ. ઘણાખરા માણસો કલાકો સુધી પાસાં ઘસતા હોય છે પરંતુ અડધા કલાકની નિદ્રા સુખેથી નથી લઇ શકતા. નિદ્રાની ગંભીરતા જ મનુષ્યને સ્ફૂર્તિમાં લાવી દે છે નહિ કે તેનું પરિણામ. ફક્ત એક કલાકની ગાઢ નિદ્રા શરીર તથા મનને સ્ફૂર્તિમાં લાવવા પર્યાપ્ત છે. સૂતી વખતે મનને ઢીલું કરી દો અને સંકેત આપી દો, "મને સારી નિદ્રા આવશે." કશું જ ન વિચારો. નેપોલિયનની પણ આ જ આદત હતી.

જ્યારે રણદુંદુંભિ ગાજતી અને સંગ્રામના શ્રી ગણેશ મંડાતા હોય ત્યારે તે નસકોરાં બોલાવતો હોય. જે સમયે તે ઊઠવા ઇચ્છતો તે સમયે તેનું મન તેને જાગૃત કરી દેતું. શાંત મનવાળો નેપોલિયન સંગ્રામમાં સિંહની પ્રતીતિ કરાવતો. ચાલતી મોટર, આગગાડી કે વિમાનમાં બેઠાં બેઠાં જ નિદ્રા લઇ લેવાની ટેવ કેળવો. ડોકટર, વકીલ કે વેપારીઓ માટે આ ટેવ ખૂબ જ લાભદાયક છે. કાર્યવ્યસ્ત માણસો સૂવા માટે પૂરતો સમય પણ નથી મેળવી શકતા તેમણે જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે આંખો બંધ કરી કોઇપણ સ્થાને થોડી ઊંઘ તો લઇ લેવી જ જોઇએ. આથી તેમને આરામ મળશે અને ભાવિ કાર્યો સારી રીતે કરી શકાશે. એવા માણસો માટે આવી ટેવ ખૂબ જ આશીર્વાદરૂપ નીવડશે. તેમના સ્નાયુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં આકુંચન-પ્રસરણ ક્રિયાઓ કરી શકશે. જ્યારે ત્યારે શિથિલ થયા પછી સૂઇ લેવાથી આગળના કાર્યો કરવા તે સદા શક્તિમાન બનશે ડો. એનીબેસન્ટ ગાડીમા મુસાફરી દરમ્યાન સંપાદકીય લેખો લખી લેતાં. હાવરા કે મુંબઇ કે જ્યાં ટ્રેનોનો પ્રવાહ સતત ચાલુ રહે છે ત્યાં પણ મનુષ્યે સૂઇ લેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. કેટલાક વ્યસ્ત ડોકટરો સંડાસમાં પણ વર્તમાનપત્ર વાંચી લેતા હોય છે. તેઓ પોતાના મનને સદા વ્યસ્ત રાખે છે. મનને સદા વ્યસ્ત રાખવું એ શારીરિક અને માનસિક બ્રહ્મચર્યનું સર્વોત્તમ સાધન છે. જેઓ પ્રખર વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે દરેક ક્ષણનો વધુમાંવધુ ઉપયોગ કરવો જોઇએ તથા માનસિક, નૈતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવી જોઇએ. ટોળ-ટપ્પાંને સંપૂર્ણપણે ત્યાગી દેવાં જોઇએ. આપણાંમાંના દરેકે પળે-પળના મૂલ્યનું મહત્ત્વ જાણવું જોઇએ તથા તેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. જો તમે તમારો સમય ઉપયોગી કાર્યોમાં વિતાવતા હો તો જરૂર તમારું આત્મબળ વધશે જ. સંલગ્નતા, સ્થિરતા, દિલચસ્પી, અવધાન, ધૈર્ય, અધ્યવસાય, શ્રદ્ધા, આત્મનિર્ભરતા વગેરેથી મનુષ્ય વિશ્વ વિખ્યાત બની શકે છે.

૩. ઇન્દ્રિય દમન માટે સાધના : (૧)

બધી ઇન્દ્રિયોમાં સ્પર્શેન્દ્રિયનું દમન કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. તમે હંમેશાં કોમળ વસ્તુઓ પસંદ કરો છો. તમને કઠણ પથારી નથી ગમતી. તમને નરમ પથારી, સુંદર સુંવાળા ગાલીચા, રેશમી તકિયા અને કોમળ ચાદરો ગમે છે. તમે ખૂબ ઠંડી તેમ જ ગરમ વસ્તુઓને સ્પર્શ કરવા નથી માગતા. તમે ઉઘાડા પગે ચાલવા નથી માગતા. પથ્થર તથા કાંટાથી બચવા માટે તમારે પગરખાં જોઇએ. તમને ખરબચડી ખાદી પસંદ નથી. તમે મર્સરાઇઝ્ડ મલમલ અથવા ટેરિલીન અને રેયોન પસંદ કરો છો. તમને સિમેન્ટની સુંવાળી પરસાળમાં ગાદી ઉપર બેસવું ગમે છે. તમે પીઠ માટે પણ ટેકણ-તકિયો માગો છો. તમે જમીન ઉપર કે ઝાડ નીચે બેસીને તમારું કામ નથી કરી શકતા. તમને લુખી રોટલી અને અધકચરાં બટાટાં નથી ભાવતાં. તમને તો માલપૂવા અને દૂધપાક ગમે છે.

તમને ઠંડી ઋતુમાં પર્વત ઉપર અને ઉનાળામાં નીચે રહેવું નથી ગમતું. તેવી જ રીતે શિયાળામાં ઠંડા પાણીથી અને ઉનાળામાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું પણ તમને નથી ગમતું. તમને કઠક શબ્દો સાંભળવા નથી ગમતા, તમે તો મધુર સંગીત સાંભળવા માગો છો. તમને વસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત પડી હોય તે નથી ગમતુ. તમે માગો છો બધી જ વસ્તુ સુવ્યવસ્થિત.

સ્પર્શથી જ સુખનો અનુભવ થાય છે. દરેક પ્રકારના સુખ માટે સ્પર્શની આવશ્યકતા છે. સ્પર્શ જ બધી ઇન્દ્રિયોની ચાવી છે. જો તમે સ્પર્શેન્દ્રિયને બરાબર કાબૂમાં લાવી શકો તો તમે જિતેન્દ્રિય બની જશો. સ્પર્શ જ બધી ઇન્દ્રિયોનો સાર છે. તે જ બધી ઇન્દ્રિયોમાં મુખ્ય છે. માટે સ્પર્શેન્દ્રિય અને તેના બધા વિકારોને નિયંત્રિત કરો. વાયુ સ્પર્શેન્દ્રિયનો અધિષ્ઠાતા દેવ છે. વાયુદેવ અને તેમના પુત્ર હનુમાનજીની આરાધના કરો; તમે સહેલાઇથી સ્પર્શેન્દ્રિયને વશમાં લાવી શકશો. તેનો મન સાથે નિકટનો સંબંધ છે. તે વાયુ સમાન ચંચળ છે.

૪. ઇન્દ્રિય દમન માટે સાધના : (૨)

કોઇ પણ એક ઇન્દ્રિયની અશાંતિને કારણે ઘણા ખરા સાધકો સમાધિમાં પ્રવેશ પામી શકતા નથી. આધ્યાત્મિક સાધના માટે ઇન્દ્રિયદમન ખૂબ જ આવશ્યક છે. વૈરાગ્યનો વિકાસ કરો. વૈરાગ્ય તથા ઇન્દ્રિયદમન વિના ધ્યાન તથા સમાધિ શક્ય નથી. વૈરાગ્યની ખામીથી શક્તિ વેડફાઇ જાય છે. વિષય પદાર્થો પ્રત્યે અનાસક્તિ તે જ વૈરાગ્ય. આ માનસિક અવસ્થા છે.

ઇન્દ્રિયોનું દમન કરો. અંતર્નિરીક્ષણથી એ શોધી કાઢો કે કઇ ઇન્દ્રિય તમને હેરાન કરે છે. તે ઇન્દ્રિયને પસંદ હોય તેવા ભોગપદાર્થોનો ત્યાગ કરો. વિષયભોગની તૃષ્ણાનો જ નાશ કરો; ત્યારે જ તમે પરમશાંતિ તથા સમાધિમાં સ્થિત થશો.

ઇન્દ્રિયોને સંયમમાં લાવો. સત્ય બોલો. થોડું બોલો. દરરોજ બે કલાક મૌન પાળો. મધુર બોલો. પ્રિય બોલો. કડવા શબ્દો ન બોલો. કોઇને ગાળ ન દો. આ જ જીભનો સંયમ છે.

ચલચિત્ર જોવા ન જાઓ. શેરીમાં ચાલતી વખતે નીચું જોઇને ચાલો. કામુક દૃષ્ટિથી સ્ત્રીઓ તરફ ન જુઓ. આમ તેમ ડાફેરાં ન મારો. આ જ નેત્રનો સંયમ છે.

નૃત્ય મંડળીમાં ન જાઓ. તેમ જ અશ્લીલ સંગીત ન સાંભળો. વિષયસંગીતનો ત્યાગ કરો સંસારી વાતો ન સાંભળો. આ જ કાનનો સંયમ છે.

સુગંધી અત્તર વગેરેનો ઉપયોગ ન કરો. આ ઘ્રાણેન્દ્રિયનો સંયમ છે.

ચટણી, આમલી, ચા, કેરી, ડુંગળી, લસણ, મિષ્ટાન્ન વગેરેનો ત્યાગ કરો. એક અઠવાડિયું મીઠું અને ખાંડનો ત્યાગ કરો. સરળ આહાર ઉપર જીવન વિતાવો. અગિયારશના દિવસે ઉપવાસ કરો અથવા દૂધ ઉપર રહો. આ જીભનો સંયમ છે.

મનને ઇષ્ટ દેવતા ઉપર સ્થિર કરો. તે ભટકવા લાગે તો વારંવાર તેને મૂર્તિ ઉપર પાછું વાળી એકાગ્ર કરવા પ્રયત્ન કરો. મનના વિક્ષેપને દૂર કરવા તથા એકાગ્રતાના વિકાસ માટે આ જ સાધના છે. નિયમિત તથા સતત અભ્યાસ દ્વારા તમે મનને સ્થિરતાપૂર્વક ઈશ્વર ઉપર લગાવી શકો છો.

તમે એવું વિચારી શકો છો તેમ જ કલ્પના કરી શકો છો કે ઇન્દ્રિયો તમારા વશમાં આવી ગઇ છે. તો અચાનક જ તમે તેમના શિકાર બની જશો તમારે એક જ ઇન્દ્રિય ઉપર નહિ પરંતુ બધી ઇન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ હોવું જોઇએ. ઇન્દ્રિયો કોઇપણ સમયે ઉપદ્રવ મચાવી શકે છે તેની પ્રતિક્રિયા પણ થઇ શકે છે; માટે સાવધાન રહો.

૫. રાગદ્વેષ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવાની સાધના (૧)

આકર્ષણ અથવા આસકિતને રાગ કહે છે. વિકર્ષણ અપાકર્ષણ અથવા ઘૃણાને દ્વેષ કહે છે. રાગ અને દ્વેષ મનની બે વૃત્તિઓ છે. આ બંને અવિદ્યાથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ રહસ્યમય સંસાર રાગ–દ્વેષથી જ ચાલી રહ્યો છે. રાગ–દ્વેષ માયાનાં બે પ્રબળ અસ્ત્રો છે. જીવ આ રાગ–દ્વેષના સબળ પાશમાં જ બંધાએલો છે.

રાગ–દ્વેષની ચાર અવસ્થાઓ છે. ઉદારાવસ્થા, અવિચ્છિન્નાવસ્થા, તનુ અવસ્થા–તથા દગ્ધાવસ્થા, સંસારી મનુષ્યોમાં ઉદારાવસ્થા અને વિચ્છિન્ન (સુપ્ત) અવસ્થા મળી આવે છે તે ખૂબ જ હાનિકારક છે. ઉદારાવસ્થામાં તે મનુષ્યને સંપૂર્ણપણે વશ કરે છે. મનુષ્ય રાગ–દ્વેષનો શિકાર બની જાય છે. તેને રાગ–દ્વેષ ઉપર લેશ માત્ર પણ નિયંત્રણ નથી રહેતું. સુપ્ત-અવસ્થામાં રાગ દ્વેષ છુપાએલાં રહે છે જ્યારે તમે તમારી પત્ની સાથે ઝઘડો છો ત્યારે થોડો સમય રાગ છુપાએલો રહે છે પણ ફરી જ્યારે તે હસે છે અને સ્મિત કરે છે ત્યારે પુનઃ પ્રગટ થાય છે. સાધક સાધના કરે છે. તેઓ ધીમે ધીમે વૈરાગ્ય તથા વિશ્વપ્રેમનો વિકાસ કરે છે. તેમનામાં રાગ–દ્વેષ ક્ષીણ થઇ જાય છે તેઓ વધુ ઉપદ્રવ નથી કરતા. અલબત, સુખદ વસ્તુઓના સંપર્કમાં તે ધીરે ધીરે માથું ઊંચકે છે; પરંતુ વિવેક તથા વિચાર દ્વારા તેમનો નાશ કરી શકાય છે. જીવનમુક્તમાં જ્ઞાન તથા સમાધિ દ્વારા રાગ–દ્વેષનો સંપૂર્ણરીતે નાશ થઇ જાય છે.

તમે ગમે ત્યાં જશો તો પણ રાગ–દ્વેષ તો તમને જોવા મળશે જ. એટલે સુધી કે ચિરન્તન હિમ પ્રદેશમાં, માઉન્ટ એવરેસ્ટ અને ગંગોતરીમાં પણ તમને રાગ–દ્વેષ તો જોવા

મળશે જ. મનુષ્ય જ્યાં જાય છે ત્યાં પોતાની સાથે વાસના પણ લઈ જાય છે. માનવી પ્રકૃતિ સર્વત્ર સમાન જ છે. જો તમે આધ્યાત્મિક માર્ગે ઉન્નતિ કરવા માગતા હો તો તમારે તેમની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ તથા તમારી આજુબાજુ તમારું વાતાવરણ તૈયાર કરવું પડશે.

રાગ–દ્વેષ, વાસના તથા ગુણમાં પરસ્પર સંબંધ છે. રાગ–દ્વેષ જાતે જ મેલી વાસના છે તે રજોગુણ તથા તમોગુણના સસ્કારોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. વાસના, સંસ્કાર, ગુણ તથા રાગ–દ્વેષ માયાના બાહુ છે. એક જ વસ્તુ અનેક રૂપો ધારણ કરે છે. એક જ વસ્તુ કાચંડાની માફક રંગ બદલે છે. રાગ વાસના બની જશે, વાસના સંસ્કાર બની જશે, સંસ્કાર ગુણ બની જશે. આ ખેલ ખૂબ જ રહસ્યમય છે. માયાનાં કાર્યોને સમજવાં ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. ભગવાન જ માયાની ચાલોને સમજે છે કારણ માયા તેમની જ અવર્ણનીય શક્તિ છે. જો અજ્ઞાનનો નાશ કરશો તો અવિદ્યાની શ્રૃંખલા નાશ પામશે.

સંસારી મનુષ્ય ઇન્દ્રિય–વિષયોનું ચિંતન કરે છે અને તેમના પ્રત્યે રાગ રાખે છે. રાગથી કામનાની ઉત્પત્તિ થાય છે. કામથી ક્રોધ, ક્રોધથી સંમોહ, સંમોહથી સ્મૃતિ-ભ્રમ, સ્મૃતિ–ભ્રમથી બુદ્ધિનાશ અને બુદ્ધિનાશથી મનુષ્યનો વિનાશ થાય છે. પરંતુ સંયમી જ્ઞાની ઇન્દ્રિયોને રાગ–દ્વેષથી મુક્ત રાખીને વિષયોમાં રમણ કરતો હોવા છતાં પણ આત્મપ્રભુત્વના કારણે તે શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે.

જ્યા દ્વેષ છે ત્યાં ક્રોધ છે જ. ક્રોધ દ્વેષનો જ ચિરસંગાથી છે. ભય પણ રાગનો બીજો મિત્ર છે. જ્યાં રાગ છે ત્યાં ભય છે. મનુષ્યને પોતાની વસ્તુઓ ખોવાઇ જવાનો ભય છે. જ્યાં સુખ છે ત્યાં રાગ છે. જ્યાં દુઃખ છે ત્યાં દ્વેષ છે. તમે તમારી પત્નીને ચાહો છો કારણ કે તેનાથી તમને સુખ મળે છે. આ જ કારણે તેના તરફ આંધળી આસક્તિ છે. તમને મીઠાઇ તથા કેરી પ્રત્યે રાગ છે કારણ કે તેનાથી તમને સુખ મળે છે. વીંછી પ્રત્યે તમને દ્વેષ છે કારણ કે તેનાથી તમને દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે.

તમને તત્ત્વો, વનસ્પતિ તથા ગ્રહોમાં પણ રાગ–દ્વેષ જોવા મળશે. સૂર્ય તથા શનિ, સૂર્ય તથા યુરેનસમાં દ્વેષ છે. સૂર્ય તથા મંગળ ગ્રહમાં પુષ્કળ રાગ છે. શનિ તથા શુક્રમાં ઘનિષ્ટ આસક્તિ છે. શનિ તથા શુક્ર પોતાના સ્વામી સૂર્યના શત્રુ છે.

સમાન વસ્તુ સમાનને આકર્ષે છે. એક ગાયક બીજા ગાયકોને મળે છે. એક કવિ બીજા કવિઓને જઇને મળે છે. એક ડોકટર બીજા ડોકટરને મળે છે તેવી રીતે એક દુષ્ટ બીજા દુષ્ટને મળે છે અને સાધુ સાધુને જઇ મળે છે. રાગ–દ્વેષ જ વાસ્તવિક કર્મ છે. વૃક્ષ, નદી તથા

બીજી વસ્તુઓને સંસાર નથી કહેતા. રાગ-દ્વેષ જ સાચો સંસાર છે. રાગ-દ્વેષ રહિત જ્ઞાની માટે સંસાર જેવું કંઇ છે જ નહિ. રાગ-દ્વેષ દ્વારા મન ચિત્તની એક જ પ્રણાલી પ્રમાણે કામ કરે છે. પથારીમાંથી ઊઠતાની સાથે જ રાગ-દ્વેષનું કાર્ય શરૂ થઇ જાય છે. તમે ચા પીઓ છો, કપડાં પહેરો છો-તથા એક જ પ્રકારનાં કામ વારંવાર કરો છો. તમે તો રાગ-દ્વેષના હાથનું રમકડું માત્ર છો. પરંતુ જે લોકો આત્મવિશ્લેષણ, અંતર્નિરીક્ષણ તથા ધ્યાન કરે છે તેઓ રાગ-દ્વેષથી ઊંચા ઊઠે છે અને નિત્ય સુખ અને અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ કરે છે. રાગના કારણે તમે કોઇ સ્ત્રી કે પુરુષને ચાહો છો અને કોઇનો પક્ષ લો છો. દ્વેષના કારણે તમે કોઇ સ્ત્રી કે પુરુષ પ્રત્યે ઘૃણા કરો છો તથા બીજાને નુકસાન પહોંચાડો છો. હવે સંસારની શરૂઆત થઈ જાય છે. રાગ-દ્વેષના તમે પુણ્ય તથા પાપકર્મો કરો છો. શુભ કર્મોદ્વારા તમે સુખ અને અશુભ કર્મોદ્વારા દુઃખ પ્રાપ્ત કરો છો અને જન્મમૃત્યુના ચક્રમાં પડો છો. આ ચક્રના છ આરા છે- રાગ-દ્વેષ, પુણ્ય-પાપ, ધર્મ-અધર્મ. યોગી, જ્ઞાની અથવા ભાગવત જ આ ચક્રને રોકી શકે છે.

રાગ-દ્વેષ રૂપી વૃક્ષના મૂળ ઘણાં ઊંડાં પડેલાં છે. તેની ડાળીઓ બધી બાજુએ ફેલાયેલી છે. મન હઠપૂર્વક વિષયો પ્રત્યે આસક્ત બની જાય છે. જુઓ તો ખરા ! વાંદરીને તેના બચ્ચા માટે કેટલી આસક્તિ છે ? બચ્ચુ મરી જાય છે ત્યારે જ્યાં સુધી તે ગંધાઇ ન ઊઠે ત્યાં સુધી તે તેને છાતીએથી અળગું કરતી નથી. જો તમે વાંદરીના બચ્ચા પાસે જશો તો બધાં વાંદરાં તમારા ઉપર હુમલો કરી બેસશે. કર્મોના પુનરાવર્તનથી રાગ-દ્વેષ દૃઢ થાય છે. જો તમને કોઇ વ્યક્તિ માટે રાગ હશે તો તમારા કુટુંબનાં બધાં જ માણસોને તે ગમશે. જો તમને કોઇ કારણવશ તેના પ્રત્યે દ્વેષ હશે તો તમારા કુટુંબનાં બધાં જ માણસો તેના પ્રત્યે ઘૃણા કરશે. કુટુંબમાં, જાતિમાં, રાષ્ટ્રમાં અને જુદા જુદા ધર્મોના અનુયાયીઓમાં દ્વેષ હોય છે. તમે કોઇ સ્ત્રી અથવા પુરુષથી, કોઇ બિલાડી અથવા કૂતરાંથી, લાકડી અથવા છત્રીથી, ઘર અથવા શહેરથી આસક્ત બની શકો છો.

રાગ-દ્વેષ ઇન્દ્રિયોમાં વાસ કરે છે. આ બેને વશ ન બનો. રાજયોગીઓની પ્રતિપક્ષ ભાવના દ્વારા તેમને કચડી નાખો. વૈરાગ્ય તથા વિશ્વપ્રેમની પ્રાપ્તિ કરો. વૈરાગ્ય રાગનો તથા વિશ્વપ્રેમ દ્વેષનો નાશ કરી નાખશે. બ્રહ્મજ્ઞાન દ્વારા તમે રાગ-દ્વેષને નિર્મૂળ કરી શકશો.

અહંકાર સેનાપતિ છે. રાગ-દ્વેષ, અભિમાન, ક્રોધ, પાખંડ વગેરે તેના સૈનિકો અને બીજા અધિકારીઓ છે. જો અહંકારનો નાશ કરો તો બીજા સૈનિકો સંપૂર્ણ આત્મસમર્પણ કરી દેશે.

અવિદ્યામાંથી અવિવેકની ઉત્પત્તિ થઇ છે. અવિવેકથી અહંકાર, અહંકારથી રાગ-દ્વેષ, રાગ-દ્વેષથી કર્મ, કર્મથી શરીર, તથા શરીરથી દુઃખ તથા મૃત્યુ ઉત્પન્ન થાય છે. જો તમે

આત્મજ્ઞાન દ્વારા અવિદ્યાનો નાશ કરો તો અહંકાર તથા રાગદ્વેષનો આપોઆપ જ નાશ થઈ જશે. અહંકાર ક્ષીણ થતાં રાગ-દ્વેષનો પણ ક્ષય થશે.

તમે બધા રાગ-દ્વેષના ફંદામાંથી મુક્ત બનો. તે તમારા સાચા દુશ્મનો છે. તે શાંતિ, ભક્તિ તથા જ્ઞાનના શત્રુ છે. તમે જ્ઞાન રૂપી ખડગથી આ બધાનો વિનાશ કરો. તમે બધા જીવનમુક્તના રૂપમાં વિકાસ પામો !

૬. રાગ-દ્વેષ ઉપર વિજય પ્રાપ્તિ માટેની સાધના (૨)

રાગ-દ્વેષ જ સંસાર છે. બ્રહ્મજ્ઞાનથી જ તેનો નાશ થઈ શકે છે. રાગ-દ્વેષ વાસના છે, તેની ચાર અવસ્થાઓ છે. રાગદ્વેષ, વાસના, સંસ્કાર તથા ગુણ એક બીજા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. તેમનું સહઅસ્તિત્વ છે. મન તથા ઇન્દ્રિયો જ રાગ-દ્વેષનું રહેઠાણ છે. કોઇપણ એકના વિનાશથી બીજા પણ નષ્ટ થઈ જશે, પરંતુ બ્રહ્મજ્ઞાનથી સંસાર બીજનો વિનાશ થશે. મૈત્રી, દયા, પ્રસન્નતા તથા ઉપેક્ષા જેવા સદ્‌ગુણોના અર્થનથી રાગ-દ્વેષ ક્ષીણ થઈ જશે. એ રાજયોગીઓની પ્રતિપક્ષ ભાવના છે. અજ્ઞાનના નાશ સાથે રાગદ્વેષ નષ્ટ થઈ જશે, એટલે કે રાગદ્વેષ અજ્ઞાનનો જ વિકાર છે. ભક્તિનો અગ્નિ રાગદ્વેષને સંપૂર્ણપણે બાળી નાખશે. નિષ્કામ કર્મના અભ્યાસથી જ રાગદ્વેષ એકદમ ક્ષીણ થઈ શકે છે વૈરાગ્યના ખડ્ગ તથા વિશ્વપ્રેમ દ્વારા રાગ-દ્વેષને નષ્ટ કરી નાખો.

રાગ-દ્વેષનાં ઘણાં સ્વરૂપો છે. તમે અમુક જ પ્રકારનો આહાર પસંદ કરો છો. બીજો અમુક આહાર પસંદ કરતા નથી. અમુક વસ્ત્રો પ્રત્યે રાગ રાખો છો, અમુક વસ્ત્રોથી દ્વેષ. અમુક પ્રકારનો ધ્વનિ પસંદ છે, અમુક પ્રકારનો નહિ આથી મન હંમેશાં અશાંત રહે છે. રાગદ્વેષનાં તરંગો જ મનને હંમેશાં અશાંત રાખે છે. વારંવાર તે તરંગો ઊઠે છે પછી શાંત થઇ જાય છે. આથી મનની સમતુલા જળવાતી નથી. જેણે રાગદ્વેષને તિલાંજલિ આપેલી છે, તે સદા સુખી, શાંત, પ્રસન્ન, સબળ તથા સ્વસ્થ રહી શકે છે. જે રાગદ્વેષથી મુક્ત છે તે દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. રાગદ્વેષ જ બધા રોગોનું વાસ્તવિક મૂળ છે

જ્યાં સુખ છે ત્યાં રાગ છે અને જ્યાં દુઃખ છે ત્યાં દ્વેષ છે. મનુષ્ય તેને સુખ આપતી ચીજો પાછળ દોડે છે અને દુઃખદ વસ્તુઓથી અળગો રહે છે, દૂર ભાગે છે. દુઃખદ વસ્તુઓ તમારાથી દૂર હોવા છતાં પણ ફક્ત તેની સ્મૃતિ કષ્ટ આપે છે. દ્વેષને દૂર કરવાથી જ તમે સુખ પામી શકશો. વિષયપદાર્થો દુઃખ નથી પહોંચાડતા પરંતુ દ્વેષ વૃત્તિ જ દુઃખ પહોંચાડે છે. તેથી વિશ્વપ્રેમ, બ્રહ્મભાવના અથવા દરેક વસ્તુમાં ઇશ્વરભાવ દ્વારા જ દ્વેષમુક્તિ મેળવવા પ્રયત્નશીલ રહો. ત્યારે જ જગત તમને ઈશ્વર જેવું ભાસશે. જગત કે જગતના પદાર્થો ભલા કે

બુરા નથી પરંતુ તમારું નિમ્ન મન જ તેમને ભલા કે બુરા બનાવી નાખે છે એ બાબતનો દરેક વખતે ખ્યાલ રાખો. જગત કે જગતની વસ્તુઓ પર દોષારોપણ ન કરતાં તમારા મનમાં દોષોનું અન્વેષણ કરો.

રાગ–દ્વેષનો વિનાશ એટલે અજ્ઞાન અથવા મન તથા જગત ભાવનાનો વિનાશ. શાંતિ, જ્ઞાન તથા ભક્તિના દુશ્મનો સમા રાગદ્વેષનો વિનાશ કર્યા સિવાય તમે ધ્યાન, સમાધિ અથવા શાંતિ પ્રાપ્ત નહીં કરી શકો. "હું ગંભીર સમાધિમાં પ્રવેશું છું, મેં આત્મસાક્ષાત્કાર તથા સમાધિ મેળવ્યાં છે, હું બીજાને પણ સમાધિ અપાવી શકું છુ." એમ કહેનાર પાકો પાખંડી છે.

જો તમને તેનામાં રાગ–દ્વેષ, આસક્તિ, ઘૃણા, મનની સંકીર્ણતા, અસહિષ્ણુતા કે ક્રોધનાં દર્શન થાય તો સમજી લો કે તે મિથ્યાચારી છે. એવા મનુષ્યનો સંગ ત્યજી દો, એનાથી દૂર રહો, નહિ તો તમે પણ તે જ સંક્રામક રોગના શિકાર બની જશો. સાવધાન ! ખબરદાર ! મિત્રો ! સાવધાન !

૭. દુર્ઘટનાઓથી મુક્તિ માટે સાધના

મહામૃત્યુંજય મંત્ર

ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्द्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

અર્થ:– અમે એ ત્રિનેત્ર (ભગવાન શિવ) ની પૂજા કરીએ છીએ જે સુગંધિપૂર્ણ છે તથા જે બધા પ્રાણીઓને પુષ્ટિ પ્રદાન કરે છે. તેઓ અમૃતત્વ માટે અમને મૃત્યુથી એ પ્રકારની મુક્તિ આપે જેવી રીતે ઉર્વારુક (કોળું) પોતાના બંધન (વેલ–જાળ)થી મુક્ત થઇ જાય છે.

લાભ:– (૧) આ મહામૃત્યુંજય મંત્ર સંજીવન મંત્ર છે. સાંપ્રતિક કાળમાં જ્યારે જીવન ખૂબ જટિલ થતું જાય છે તથા દુર્ઘટનાઓ દરરોજની વાત બની ગઇ છે ત્યારે આ મંત્રથી મનુષ્ય સર્પ–દંશ, વિદ્યુત મોટર–દુર્ઘટના અગ્નિ દુર્ઘટના, સાઇકલ દુર્ઘટના, જળ, વાયુ દુર્ઘટના તથા દરેક પ્રકારની દુર્ઘટનાથી મુક્ત થઇ શકે છે. આ સાથે આ મંત્રમાં રોગ નિવારણનો મહાન ગુણ છે. જે રોગોને ડોક્ટરો અસાધ્ય ગણાવે છે તે રોગો આ મંત્ર શ્રદ્ધા તથા ભક્તિ-પૂર્વક જપવાથી તે પણ દૂર થઇ જાય છે. આ બધા રોગોનો રામબાણ ઇલાજ છે.

આ મૃત્યુપર વિજય પ્રાપ્તિનો મંત્ર છે.

૨. આ મોક્ષમંત્ર પણ છે. ભગવાન શિવનો મંત્ર છે. તે દીર્ઘાયુ, શાંતિ, ઐશ્વર્ય, પુષ્ટિ, તુષ્ટિ તથા મોક્ષ પ્રદાન કરે છે.

૩. તમારા જન્મ દિવસે આ મંત્રનો ઓછામાં ઓછા પચાસ હજાર જપ કરો, હવન કરો, અને ગરીબોને ભોજન જમાડો. આથી તમે દીર્ઘાયુ, શાંતિ તથા સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરશો.

૮. સફળતા, સંપત્તિ તથા જ્ઞાન માટે સાધના :

(ક) સફળતા માટે મંત્ર

कृष्ण कृष्ण महायोगि भक्तानाम भयंकर ।
गोविन्द परमान्द सर्वमे वशमानय ॥

હે કૃષ્ણ, હે કૃષ્ણ આપ મહાયોગી છો. આપ ભક્તોને અભય પ્રદાન કરો છો. હે ગોવિંદ ! આપ પરમાનંદ પ્રદાન કરવાવાળા છો. બધું જ મને અનુકૂળ બનાવો.

(ખ) સંપત્તિ માટે મંત્ર

आयुर्देहि धनं देहि विद्यां देहि महेश्वरि ।
समस्तमखिलां देहि देहि मे परमेश्वरि ॥

હે પરમેશ્વરી, શિવપ્રિયા મહેશ્વરી ! મને દીર્ઘાયુષ્ય આપો, મને સંપત્તિ આપો, મને જ્ઞાન આપો, હે પરમેશ્વરી, મને બધાં અન્ય મનોવાંછિત ફળ આપો.

(ગ) જ્ઞાન માટે મંત્ર

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

અમે ઈશ્વર તથા તેના મહિમાનું ધ્યાન ધરીએ છે, જેણે આ જગતનું સર્જન કર્યું છે, જે પૂજ્ય છે, જે પાપ તથા અજ્ઞાનને દૂર કરનાર છે તે અમારી બુદ્ધિને તેજસ્વી બનાવો.

૯. શાંતિ માટે ઓગણીસ વાતો :

(૧) એકાંત સ્થાનમાં રહો. (૨) એકલા રહો. (૩) ચાર કપડાં, એક કામળો અને એક લોટો રાખો. (૪) ભોજનમાં બે કે ત્રણ વાનગીઓ રાખો. દાળ-રોટલી, અથવા દાળ-ભાત શાકભાજી. (૫) મૌન વ્રતનું પાલન કરો. (૬) નિયમિત આસન અને પ્રાણાયામ કરો. (૭) જપ તથા ધ્યાન કરો. (૮) યોગ-વાશિષ્ટ, ગીતા, ઉપનિષદ તથા વિવેક ચૂડામણિનો સ્વાધ્યાય કરો.

(૯) સત્સંગ કરો. (૧૦) સંતોષ કેળવો. (૧૧) હવાઇ કિલ્લા ન બાંધો. (૧૨) આશાઓ ન સેવો. (૧૩) કામનાઓનો નાશ કરો, નિષ્કામ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરો. (૧૪) ક્રોધ ન કરો. (૧૫) વેરનો નાશ કરો. (૧૬) સમતા અથવા સમદૃષ્ટિ રાખો. (૧૭) સતત વિચાર કરો. (૧૮) પ્રબળ ધૈર્ય કેળવો (૧૯) ક્ષમા, તિતિક્ષા, દયા, કરુણા, ઉદારતા તથા વિશ્વપ્રેમનો વિકાસ કરો. આ ઓગણીસ વાતો શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સહાયક બનશે

મૌન, એકાંતવાસ વગેરે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખૂબ જ સહાયક છે દયા, પ્રેમ તથા કરુણાના વિકાસથી હૃદયનો કઠોર સ્વભાવ દૂર થઇ જાય છે. પ્રાણાયામ, ધ્યાન તથા વિચારથી ચંચળ પ્રકૃતિનું નિયંત્રણ થાય છે તથા આવેગો અને રાગનો નાશ થાય છે. તેનાથી તમને શાંતિ મળશે. સ્થિર અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. તમારે ઉતાવળ નહિ કરવી જોઇએ. શાંતિ ધીમે ધીમે પ્રાપ્ત થાય છે; ધીરજ પૂર્વક તેની પ્રતીક્ષા કરો.

જે મનુષ્ય બધી કામનાઓનો ત્યાગ કરી નિસ્પૃહ રીતે વિચરણ કરે છે, જેનામાં મમતા તથા અહંકાર નથી તેવો મનુષ્ય શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. (ગીતા ૨–૭૧)

"જે શ્રદ્ધાવાન છે, જે ઇશ્વર–પરાયણ છે, જેણે ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કેળવ્યો છે તે મનુષ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને જલદીથી શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે." (ગીતા ૪–૩૯).

"યોગી સદા આત્મા સાથે યુક્ત થઇને, મનને વશ કરીને, શાંતિ અને પરમાનંદ પ્રાપ્ત કરે છે–જે મારામાં છે." (ગીતા ૬–૧૫).

સંતોષ વાસ્તવિક ધન છે. તે સ્વાભાવિક ધન છે કારણ કે તે મનને શાંતિ આપે છે. સંતોષ મોક્ષના રાજ્યનો દ્વારપાળ છે. જો તમારામાં સતોષ હશે તો તમે બીજા દરવાન સત્સંગ, આત્મવિચાર તથા શાંતિને પણ તમે પ્રાપ્ત કરશો. પછી તમે ખૂબ સરળતાથી મોક્ષ–ધામમાં પ્રવેશ કરશો.

જો તમને દરમહિને સો રૂપિયા વેતન મળતું હોય તો જેને પાંચસો રૂપિયા વેતન મળે છે તેવા માણસ સાથે તમારી તુલના ન કરશો. તુલના કરવાથી તમારામાં અસંતોષ પેદા થશે અને મન અશાંત બની જશે. તેને બદલે જે માણસને માસિક પચાસ રૂપિયા વેતન મળતું હોય તેની સાથે તમારી તુલના કરો અને તમારી સારી સ્થિતિ માટે ઇશ્વરનો ઉપકાર માનો. કામનાઓનો અંત નથી. સંતોષ જ તમારા ચંચળ મનને શાંત કરી શકે છે. સંતોષ કરતાં બીજું કોઇ મોટું ધન નથી. સંસારી કામનાઓ વ્યર્થ છે. લક્ષ્ય ઊંચું રાખો.

બ્રહ્મપ્રાપ્તિનું લક્ષ્ય રાખો. સંસારી ઉદ્દેશ્ય તમને દુઃખ, શોક તથા નિરાશાના ખાડામાં નાખી દેશે.

જો તમે પસીનો પાડીને કમાશો તો તમે કદી ધનવાન તો નહિ થઇ શકો, કારણ પાપ કર્મો કર્યા વિના અધિક ધન પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી પરંતુ આવા ધનથી મૃત્યુ પછી તમને કશો જ લાભ થવાનો નથી. ધન–અર્થ તો અનર્થ જ છે. પૈસાની કામના દુઃખદ છે. પૈસાની ખોટ હોવી તે પણ દુઃખદ છે. પૈસાની રક્ષા કરવી તે પણ દુઃખદ છે. પૈસા ખોવા તે તો ખૂબ જ દુઃખદ છે. ધન તો બધા અનર્થોનું મૂળ છે.

ઈશ્વર સાથે તમારું જીવન સુરક્ષિત રાખો, કારણ આ સંબંધ પાકો છે. તે માટે કેવળ ઈશ્વર સાથે જ પ્રેમ કરવો જોઇએ, તમારે ઈશ્વર પ્રત્યે હૃદય અર્પણ કરવું જોઇએ.

આ શરીર આવે છે, રહે છે અને ચાલ્યું જાય છે. તે પાંચ તત્ત્વોનો સંયોગ છે. શરીર જડ છે. તેને શરૂઆત તેમ જ અંત છે. આ શુદ્ધ આત્મા નથી તો ક્યાંય જતો કે નથી ક્યાંયથી આવતો. તો પછી તમે શોક કેમ કરો છો? હે ભાઇ! તમે તો શુદ્ધ ચૈતન્ય છો.

આત્માનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સમજો. તે કર્મ, ક્લેશ, દુઃખ તથા પાપથી મુક્ત છે. તે એક નિત્ય શરીરરહિત, સર્વવ્યાપક, સ્વતંત્ર, [illegible]નશીલ, સ્વયંપ્રકાશ તથા પરિપૂર્ણ છે.

આત્માનો કર્મ સાથે કશો સંબંધ નથી, આત્મા કાર્ય નથી. આત્મા કોઇ વિષય પદાર્થ નથી કે જેને પ્રાપ્ત કરી શકાય. તે નથી કર્તા કે નથી ભોક્તા, તે તો મૂક સાક્ષી માત્ર છે.

આત્મસાક્ષાત્કારથી અવિદ્યા દૂર થશે. અવિદ્યા જ બધા ક્લેશોની જનેતા છે.

કર્તાપણું, મમતા તથા મારાતારાના ભેદ ભાવનો ત્યાગ કરો. તમને જલદીથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે. અવિવેકથી જ કામ ઉત્પન્ન થાય છે. વિવેકનો ઉદય થતાં જ કામનાઓનો નાશ થઈ જશે સત્ય તથા અસત્ય વચ્ચે વિવેક કરતાં શીખો. તમે નિત્ય સુખના ધામ તરફ જલદીથી યાત્રા કરો.

સત્યના ખડક ઉપર અવિચલ ઊભા રહો. તમારા સ્વરૂપ–અમર આત્માને પકડી રાખો. આ જગતને તમારું જ સ્વરૂપ સમજો. જ્ઞાન દ્વારા જ તમે પુનર્જન્મથી મુક્ત થઇને પરમાત્મા સાથે એક બની શકો છો સાધન ચતુષ્ટયથી યુક્ત બની જાઓ. શ્રુતિઓનું શ્રવણ મનન તથા નિદિધ્યાસન કરી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો. તમે જ્ઞાની બનો.

તમારામાં આનંદ અને શક્તિનું વિશાળ ઝરણું છે. આંતરિક પુરુષ તો અમર આત્મા જ છે. તમે પરમાત્મા સાથે એક છો–તેનો સાક્ષાત્કાર કરી મુક્ત બનો. મૂળમાંથી શક્તિ મેળવો. અંદર જ ડૂબકી લગાવો અને આત્મારૂપી મોતી શોધી લાવો. વીર બનો. પ્રસન્ન રહો.

કર્મકાંડ દ્વારા અવિદ્યા દૂર નહિ થાય પરંતુ નિષ્કામ ભાવથી કામ કરવાથી તમારું હૃદય શુદ્ધ થશે. આત્મજ્ઞાન જ અજ્ઞાનને દૂર કરવાનું એક માત્ર સાધન છે.

ગુરુકૃપાથી જ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. ગુરુ–શિષ્ય પરંપરા દ્વારા જ્ઞાન એક પાસેથી બીજાને પ્રાપ્ત થાય છે. બ્રહ્મને જાણવાવાળો સ્વયં બ્રહ્મ બની જાય છે. જીવંત અવસ્થામાં જ જન્મ–મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્તિ મળે છે. બ્રહ્મજ્ઞાન મોક્ષનુ સાધન છે.

વાસના–ક્ષયથી મનનો નાશ થાય છે. મનોનાશ થવાથી બધા સંસ્કાર પણ નાશ પામે છે. ત્યારે મનુષ્ય જીવન્મુક્તિ અથવા કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરે છે.

પ્રાચીન કાળના મહર્ષિ ઉદ્દાલક, યાજ્ઞવલ્ક્ય વગેરેએ ગંભીર નિદિધ્યાસન દ્વારા આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. માટે ઘણાં પુસ્તકો વાંચવાથી કે તર્કથી આત્મસાક્ષાત્કાર નથી મળતો. શાંત બનીને બેસી જાઓ અને આત્મનિરીક્ષણ કરો. તમને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થશે.

ભક્તિનો અંત જ્ઞાનમાં થાય છે. પરાભક્તિ તથા જ્ઞાન એક જ છે. ભક્તિ બે થી શરૂ થાય છે અને એકમાં પરિણમે છે. મોટા ભાગના લોકો માટે ભક્તિયોગ જ અનુકૂળ છે. જપ, કીર્તન, સત્સંગ તથા ભક્તોની સેવા દ્વારા આ ભક્તિનો વિકાસ કરો. રામનામથી મોટું કોઇ નામ નથી. એ નામને શરણે જાઓ, રામની કૃપા પ્રાપ્ત કરો તથા નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરો.

જન્મ–મૃત્યુથી મુક્તિ એ જ મોક્ષ છે. એ નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિ છે. તેમાં દેશ–કાળ જેવું કાંઈ નથી. તેમાં અંતર્બાહ્ય ભેદ પણ નથી. તમારે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. મોક્ષ જ તમારું લક્ષ્ય છે. "હું કોણ છું" ના વિચારથી આ નાના સરખા "હું" નો નાશ કરો. તમે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરીને સમ્રાટોના સમ્રાટ બની જશો.

૧૦. છ મહિનામાં સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધના

ઈશ્વર અથવા બ્રહ્મ સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરવા તેનું નામ સમાધિ કહેવાય છે. જો તમે સાધન–ચતુષ્ટયથી યુક્ત હો અને તમારામાં તીવ્ર વૈરાગ્ય તથા મુમુક્ષુત્વ હોય અને જો તમને

સહાય કરવા માટે શ્રી શંકર તથા શ્રી કૃષ્ણ જેવા બ્રહ્મશ્રોત્રી તથા બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ હોય તો ક્ષણ માત્રમાં તમે આત્મ–સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો. એક ફૂલ તોડવામાં જેટલો સમય લાગે તેટલા જ સમયમાં તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો. તેમાં કશું જ મુશ્કેલ નથી. સાધકે ભગવાન શ્રી શંકરના હસ્તામલક અથવા પદ્મપાદ અથવા ભગવાન શ્રી કૃષ્ણના અર્જુન જેવા બનવું જોઇએ. ગુરુ પ્રત્યે તમારી ઉગ્ર ભક્તિ હોવી જોઇએ. જ્ઞાનયોગના માર્ગે શ્રદ્ધા એક મહાન ગુણ છે. અહીં વિવેકયુક્ત શ્રદ્ધાની આવશ્યક્તા છે જો અંતઃકરણનું ક્ષેત્ર તૈયાર નહિ હોય, જો ચિત્ત શુદ્ધ નહિ હોય તો ઈશ્વર અથવા સેંકડો શંકર કે શ્રી કૃષ્ણ પણ તમને મદદ કરી શકશે નહિ. એ નક્કી જાણજો અષ્ટાવક્ર દ્વારા રાજા જનકે ક્ષણમાત્રમાં આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યો હતો. દોઢ કલાકમાં જ અર્જુને રણમેદાનમાં સાક્ષાત્કાર કર્યો.

મહારાષ્ટ્રના મુકુંદરાયે ઘોડા ઉપર બેઠેલા એક બાદશાહને ક્ષણમાત્રમાં સમાધિ અપાવી હતી. આવાં તો અનેક ઉદાહરણો છે.

આ કળિયુગમાં પ્રાચીન કાળની માફક તમારે વધુ તપશ્ચર્યા કરવાની જરૂર નથી. પહેલા યુગમાં લોકો એક જ પગ ઉપર વર્ષો સુધી ઊભા રહેતા હતા. તેઓ અનેક પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરતા હતા. આનું વર્ણન તમને મહાભારત અને બીજાં પુસ્તકોમાં મળશે. આ યુગના માનવની દુર્બળતા તથા અલ્પાયુતાના કારણે ભગવાને વિશેષ કરુણા બતાવી છે. આ યુગમાં કોઇ મનુષ્ય જો સાચો અને સરળ હોય તો તે જલદીથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તમે રાત્રે સવારના નાસ્તા માટે મીઠાઇ વગેરે બનાવો છો અને સવારે વહેલા ઊઠવા માટે ત્રણ વાગ્યાનો "એલાર્મ" મૂકો છો. આવું તો તમે ઘણું બધું કરો છો. જો આનો દશાંશ સમય પણ સાવધાની અને સચ્ચાઇ પૂર્વક આધ્યાત્મિક માર્ગે લગાવો તો તમે છ મહિનામાં જ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. તે પ્રાપ્ત કરવામાં પૃથ્વી કે સ્વર્ગની કોઇ તાકાત તમારા કામમાં અડચણ ઊભી કરી શકશે નહિ.

૧૧. કુંડલિની જાગરણ માટે સાધના

કુંડલિની શક્તિ એ સર્પાકાર શક્તિ અથવા આધ્યાત્મિક અગ્નિ છે. તે મૂલાધાર ચક્રમાં સુષુપ્ત રહેલી છે તે આધ્યાત્મિક વિદ્યુત અથવા ગતિમાન શક્તિ છે જે બધાં જડ–ચેતન જગતની પોષક શક્તિ છે. ચક્ર સૂક્ષ્મ શરીરમાં સ્થિત આધ્યાત્મિક શક્તિનાં કેન્દ્ર છે. સ્થૂળ શરીરમાં પણ તે ચક્રોને અનુરૂપ કેન્દ્રો છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં જે સ્થાન બુદ્ધિનું છે તે સ્થાન સ્થૂળ શરીરમાં મગજનું છે.

રાજયોગીઓની ધારણા તથા વૃત્તિ નિરોધ દ્વારા, ભક્તોની ગુરુ-કૃપા તથા ભક્તિ દ્વારા, જ્ઞાનયોગીઓની સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ દ્વારા તથા મંત્ર યોગીઓના મંત્ર દ્વારા કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરી શકાય છે.

જાગૃત થતાની સાથે જ કુંડલિની શક્તિ મૂલાધાર ચક્રનું ભેદન કરે છે. તેને જુદાં જુદાં ચક્રોથી સહસ્રારમાં લાવવી જોઇએ.

કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થતાં જ યોગી સોનેરી જ્યોતિના વિશાળ પિંડને જુએ છે. તે તેના શરીરને આચ્છાદિત કરી લે છે જાણે કે તેને બાળી મૂકશે. તેણે ડરવું ન જોઇએ યોગી જુદાં જુદાં ચક્રો ઉપર ક્રમિક આનંદ અનુભવે છે. પરમ અભય, સૂક્ષ્મ દર્શન, માનસિક દર્શન, વિજ્ઞાન-દર્શન, સિદ્ધિઓ તથા આધ્યાત્મિક આનંદ કુંડલિનીના જાગરણનાં લક્ષણ છે. કુંડલિનીયોગની સાધના ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક કરવી જોઇએ.

૧૨. એકતા સાક્ષાત્કાર માટે સાધના

વ્યક્ત તથા અવ્યક્ત બધી જ અવસ્થાઓમાં એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ જ માનવ જીવનનું લક્ષ્ય છે. આ એકતા પહેલેથી જ છે પરંતુ આપણે અજ્ઞાનને કારણે તેને ભૂલી ગયા છીએ. આપણે શરીર તથા મનથી બંધાએલા છીએ એવી ધારણા સમાન જે અવિદ્યાનું આવરણ છે તેને દૂર કરવું એ જ આપણી સાધનાનો મુખ્ય પ્રયાસ છે. એકતાના સાક્ષાત્કાર માટે આપણે અનેકતાનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. આપણે સદા એવો ભાવ જાળવવો જોઇએ કે હું સર્વવ્યાપક તથા સર્વ શક્તિમાન છું. કામનાઓનું અહીં કોઇ સ્થાન નથી. કારણ એકતામાં કોઇ આવેગાત્મક આકર્ષણ નથી પરંતુ સ્થિર, અનવરત, શાંત, નિત્ય આનંદ છે. મુક્તિનો અર્થ છે અસીમ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ. આ તો પહેલેથી જ છે, તે તો આપણું સ્વરૂપ જ છે. તો પછી જે આપણું જ સ્વરૂપ છે તેને માટે વળી કામના કેવી? ધન, સંતતિ, આ લોકનાં અને પરલોકનાં સુખ અને છેવટે મોક્ષની કામનાનો પણ સંપૂર્ણ રીતે નાશ કરી નાખવો જોઇએ. બધાં જ કર્મ શુદ્ધ અનાસક્ત સંકલ્પથી લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને કરવાં જોઇએ.

આ સાધના ઉગ્ર કર્મમાં સંલગ્ન રહેતાં રહેતાં પણ કરી શકાય છે. એ જ ગીતાનો મુખ્ય અવાજ છે અને બુદ્ધિ સંગત પણ છે. ઇશ્વર સગુણ તેમ જ નિર્ગુણ બંને છે. મન તથા શરીરને કાર્ય કરવા દો અને એવું અનુભવો કે તમે તેમનાથી (મન તથા શરીરથી) પર છો

તથા તેમના નિયામક તથા સાક્ષી માત્ર છો. કામમાં લાગ્યા રહેવા છતાં પણ શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત ન કરો. શરૂઆતમાં ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. અસાધારણ સંકલ્પ શક્તિવાળા મનુષ્યને ધ્યાનની આવશ્યકતા નથી. સાધારણ માણસો માટે આ અનિવાર્ય છે. ધ્યાનમાં મનસ્થિર રહે છે. તેથી એકતાનો અનુભવ કરવો સહેલો છે. કાર્યોમાં સલગ્ન રહીને આવો પ્રયાસ કરવો કઠણ છે. કર્મયોગ શુદ્ધ જ્ઞાન યોગથી પણ કઠણ છે. આપણે સદા તેનો અભ્યાસ જારી રાખવો જોઇએ અને આ ખૂબ જ જરૂરી છે નહિ તો ઉન્નતિ ધીમી થાય છે કારણ કેટલોક સમય એવું ધ્યાન રહે છે, " હું સર્વ કંઇ છું " અને દિવસનો મોટો ભાગ શરીર તથા મન સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ ચાલુ રાખવાથી જલદી ઉન્નતિ નથી થતી.

ભાવનાની સાથે સાથે ' ૐ ' જેવા કોઇ શબ્દ પ્રતીકને જોડવું ઇચ્છનીય છે. અનાદિકાળથી આ પ્રતીકને એકતાવાચી માનવામાં આવે છે. આથી ૐ ના અર્થ અને ભાવ સાથે જપ કરવો એ સર્વોત્તમ વિધિ છે. તમારે સવારે થોડો સમય ધ્યાન માટે અનામત રાખવો જોઇએ.



બારમો અધ્યાય

સાધનામાં વિક્ષેપો

૧. સાધકનું મન – મનોવૈજ્ઞાનિક અધ્યયન

જે મનુષ્ય સચ્ચાઈ પૂર્વક આધ્યાત્મિક માર્ગે ચાલે છે તેને શરૂઆતમાં એવી કેટલીક મુશ્કેલીઓ નડે છે અને વિશિષ્ટ અનુભવો થાય છે કે તે સાહસ ખોઈ બેસે કે નિરાશ થઈ જાય. આ પ્રશ્નો અને મુશ્કેલીઓ સર્વસાધારણ સાધકોને નડે છે. આથી તે બાબતે જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

પહેલી સમસ્યા આ છે. સાધક સાધના, ગુરુ, ઉપદેશ વગેરે પ્રત્યે પોતાની વ્યક્તિગત માન્યતાઓ સાથે સાધના માટે તૈયાર થાય છે. આ માન્યતાઓ તેનામાં ઊંડી ઘર કરી જાય છે. પરંતુ વાસ્તવિક આધ્યાત્મિક જીવન વ્યક્તિની કલ્પનાથી ભિન્ન છે. તે ઘણી વસ્તુઓ પોતાની કલ્પનાથી વિપરીત પ્રાપ્ત કરે છે અને તેથી તેના ભાવનાઓને ખૂબ આઘાત પહોંચે છે. મોટે ભાગે નવા સાધકો આવી આકસ્મિક ઘટનાઓથી પાછાં ડગલાં માંડીને ફરીથી વિષય-જીવનમાં રત થઈ જાય છે. આ તો મહાન ભૂલ છે. હાથમાં આવેલા અમૂલ્ય મોતીને તેઓ ખોઈ નાખે છે. સુઅવસર ચાલ્યો જાય છે અને મન ફરી તે જ વિષય પદાર્થોની પાછળ ભમવા લાગે છે. આનું કારણ એ જ છે કે સાધક પોતાની ભ્રામક માન્યતાઓને છોડવા નથી માગતો. તેનો અહંકાર એની ધારણાઓ-માન્યતાઓથી આસક્ત રહે છે.

સાધના વિશે તેના મનમાં કોઈ અમુક માન્યતા હોય છે અને તેથી તે માને છે કે જેને તે ગુરુ બનાવશે તે તેને તે જ પ્રકારની સાધનાની દીક્ષા આપશે. હવે જો આમ નથી થતું તો તે અસંતુષ્ટ થઈ જાય છે. તેની એવી માન્યતા હોય છે કે ગુરુનું આચરણ અમુક પ્રકારનું હશે પરંતુ જો ગુરુનું આચરણ તેને પોતાની માન્યતા કે ધારણા પ્રમાણે જોવા નથી મળતું તો તેની ગુરુ ભક્તિ ઘટી જાય છે. ગુરુના ચરણકમળમાં આત્મ સમર્પણ કર્યા પછી ગુરુના આચરણ વિશે શંકા સેવવી એ મહાન ગંભીર ભૂલ છે. આમ કરીને તો તે આધ્યાત્મિક જીવન અને સાધનાના મૂળમાં જ ઘા કરી રહ્યો છે. વળી સાધક પોતાની ઉન્નતિ વિશે પણ હિસાબ રાખે છે-પરંતુ વાસ્તવમાં ઈશ્વર જ જાણે છે કે તેનું સ્થાન ક્યાં છે. તે પોતાની મૂળ ધારણા પ્રમાણે જ કાર્ય કરે છે; પરંતુ પાછળથી જ્યારે તેની ભૂલ તેને સમજાય છે ત્યારે તે નિરાશ થઈ જાય છે અને હતોત્સાહ બની જાય છે. આ બધું નુકસાનકારક છે. આધ્યાત્મિક જીવનની શરૂઆતમાં

જ નિરાશાઓ તથા ભૂલોના શિકાર બની જવું એ ખૂબ મોટી મુશ્કેલી છે. સાધનાનું પોષણ ઉત્સાહ તથા આનંદથી જ થવું જોઇએ.

સાધનામય જીવન માટે મનને ઉદાર બનાવો. અહંકારથી ઉત્પન્ન થતી માન્યતાઓ અથવા ધારણાઓથી મુક્ત બનો. જિજ્ઞાસુ વૃત્તિ રાખીને બધી આધ્યાત્મિક વસ્તુઓ પ્રત્યે જાઓ અને તેમને અનુકૂળ બનો, તમે તેમને તમારા પોતાને અનુકૂળ ન બનવા દો; નહિતો સાધનાની શરૂઆતમાં જ તમને વિષમતાનો અનુભવ થશે. તમને એવી નિરાશા થશે કે તમે ઊભા પણ નહિ થઇ શકો. તેથી પછીની સાધના વિકૃત થઇ જશે અને તમારાં કિંમતી વર્ષો એળે જશે. આજના મોટા ભાગના સાધકોનો આ જ અનુભવ છે. જો તમે સાધના માર્ગે વિના અડચણે આગળ જવા માગતા હો તો તમારે તમારી બધી પૂર્વ-ધારણાઓ અથવા માન્યતાઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. અને તો જ તમે આધ્યાત્મિક તથ્યોને સમજવા લાગશો. તે તથ્યો એક પછી એક સ્પષ્ટ થતાં જશે.

સાધકને હેરાન કરનારી બીજી બાબત છે કર્તવ્ય વિષે વિવિધ વિચાર. જ્યારે તમે સાધના નહોતા કરતા ત્યારે તમને તમારાં કુટુંબીજનો પ્રત્યેના કર્તવ્યની સૂઝ નહોતી; પરંતુ જ્યારે સાધનાનો પ્રશ્ન આવે છે ત્યારે તમે કહો છો કે કુટુંબ પ્રત્યે મારું કર્તવ્ય છે. પહેલાં તો તમે તમારાં માત-પિતા, ભાઇ-બહેન વગેરે પ્રત્યેની કર્તવ્ય પાલનમાં નિષ્ફળ ગયા. આ બધી બાબતો હવે તમને યાદ આવવા લાગે છે અને તમારા મનમાં સ્થિરતા નથી રહેતી. તેની સાથે જ તમારા મિત્ર તથા સ્વજનો તમને આધ્યાત્મિક માર્ગેથી ચલિત કરવા ભરપૂર પ્રયત્ન કરશે. તેઓ કહેશે કે જપ, ધ્યાન, માળા વગેરે શું ધતીંગ લઇ બેઠા છો. એ બધા માટે તો નિશ્ચિત સમય છે, જ્યારે તેનો સમય આવે ત્યારે તેની શરૂઆત કરજો. પહેલાં તમારું પ્રત્યક્ષ કર્તવ્ય તો કરો. આ પ્રમાણે તેઓ કહેશે. આવાં કથનોથી તમારી આધ્યાત્મિક ઇચ્છા જ નાશ પામશે. આ મનની છેતરપિંડી છે. મન માયા છે. તે મનુષ્યને સત્યના સાક્ષાત્કારથી રોકવા માગે છે. તમારે સાવધાન રહેવું જોઇએ તથા ડગલે ને પગલે મનની ચાલબાજીઓને રોકવી જોઇએ. જેવા તમે સાધનાના માર્ગે પ્રસ્થાન કરવા માગશો કે મન કર્તવ્ય, જવાબદારી વગેરેના વિચારોને જન્મ આપશે, જેનો પહેલાં તમને ખ્યાલ સુદ્ધાં નહોતો. સમય પ્રમાણે જાતજાતનાં કર્તવ્યો તમારે કરવાં પડે છે; પરંતુ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવો એ જ તમારા આખા જીવનમાં પ્રત્યેક પળે એક મહાન કર્તવ્ય છે. તમારે આ કર્તવ્યના પાલનમાં એક ક્ષણનો પણ વિલંબ ન કરવો જોઇએ. આ વિચારને તમારા મનમાં ઊંડો જમાવી દો. સ્થિર રહો. જ્યારે આ લીટીઓ વાંચો તે જ સમયથી નિયમિત તથા ક્રમિક સાધનાની શરૂઆત કરો. આ પુસ્તકના આ પાના ઉપર નિશાન કરી લો. પુસ્તક બંધ કરી,

આંખો બંધ કરી મૌન બેસો અને જીવનના અંતિમ ધ્યેય વિશે વિચાર કરો વિચારો કે જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શો છે. દસ મિનિટ ભગવન્નામનો જપ કરો. હવે તમે તમારી સાધનાના શ્રી ગણેશ કર્યા છે. સાધના-માર્ગે પ્રસ્થાન કરો. વીરતાપૂર્વક આગળ વધો. સંકલ્પ તથા શૌર્ય સાથે આગળ વધવા તૈયાર થાઓ. મનને લક્ષ્ય ઉપર સ્થિર કરો. તમે આ જીવનમાં જ લક્ષ્ય સિદ્ધ કરશો.

સાધના પ્રારંભ વખતે તમારે એવી સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનો હશે કે જેનાથી તમે અજાણ છો. તમને એમ થશે કે સાધના શરૂ કરવાથી જ આ મુશ્કેલીઓ ઊભી થઇ છે, પરંતુ એ ભ્રમમાં ન રહેશો. એનું કારણ એ છે કે સાધના એટલે સંયમ રાખવો. અત્યાર સુધી તમે ઇન્દ્રિયોના માર્ગમાં અનુગમન કરતા રહ્યા છો. આ પહેલાં તમે ઇન્દ્રિયો સાથે લડાઇ લડયા નથી પણ અત્યારે તમે એ માર્ગ ઉપર છો કે જે માર્ગમાં તમારે આંતરિક તથા બાહ્ય સંયમ રાખવો પડશે. તમારી અનિયંત્રિત ઇન્દ્રિય-વાસનાઓ સાથે યુદ્ધ કરવું પડશે. વિરોધ કરતી વખતે તમને તે શક્તિઓનો પરચો થશે. પર્વતની તળેટીમાં સાઇકલ ચલાવવી ખૂબ જ સહેલ અને સુખદ છે પરંતુ જ્યારે તમે પર્વત તરફ ચલાવો છો તો માલૂમ પડે છે કે તે કેટલું મુશ્કેલ છે. સાચી સાધનામાં પણ આ જ વસ્તુ છે. યુગોથી પડેલા સંસ્કારો સાથે સંગ્રામ સતત ચાલુ રાખવો એ જ સાધના છે. તમે સાંસારિકતામાં મગ્ન થઇને તમારી ઉચ્ચતા ખોઈ બેઠા છો. આ ઉચ્ચતમ સ્થાન મેળવવું-ફરીથી મેળવવું એ જ સાધના છે. નવો સવો સાધક આ જાતના યુદ્ધ, સંગ્રામ અથવા ચેષ્ટાઓથી અજાણ રહે છે જે સ્વાભાવિક છે. માટે અશાંત ન થઇને ધીરજથી બધુ સહન કરો. આથી આ પ્રારંભની મુશ્કેલીઓ તુરત જ લુપ્ત થઇ જશે. દિવસે દિવસે તમે શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો સંસારના વ્યવહારોમાં સાધારણ લાભ મેળવવા તમારે કેટલી મુશ્કેલીઓ વેઠવી પડે છે ત્યારે આ તો આધ્યાત્મિક શાશ્વત લાભ માટે પ્રબળ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે એ સ્વાભાવિક છે. આધ્યાત્મિક માર્ગમાં થોડું દુઃખ પણ અસીમ લાભ આપનાર હોય છે. અલ્પ ત્યાગ કરનાર માટે પણ સફળતા નિશ્ચિત છે. અત્યાર સુધી સાધક સંકુચિત દાયરામાં હતો. તેનો ત્યાગ કેવળ ક્ષુદ્ર વસ્તુઓ માટે જ હતો. સાધનાના માર્ગમાં પ્રવેશ્યા બાદ તે ક્ષણભંગુર, સસીમ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી અસીમ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બને છે. હવે તો સાધના-માર્ગમાં પ્રવેશ કરો. ખુલ્લા મનથી સંકુચિતતાનો ત્યાગ કરો. આધ્યાત્મિક સાધાનાનું મહત્ત્વ સમજીને બધી જ પ્રારંભિક મુશ્કેલીઓનો ધૈર્ય તેમ જ શાંતિપૂર્વક સામનો કરો. આથી અસીમ સુખ, નિત્ય જીવન તથા શાંતિ પ્રાપ્ત થશે.

૨. સાધના તથા સાધક

સાધક સાધનાના પ્રારંભમાં ખૂબ ઉત્સાહ દર્શાવે છે. તે સિદ્ધિઓની ઇચ્છા સેવે છે.

જ્યારે આ સિદ્ધિઓ તેને પ્રાપ્ત થતી નથી ત્યારે તે હતોત્સાહ બની જાય છે. તેના અભ્યાસમાં તેને દિલચસ્પી નથી રહેતી અને તેના પ્રયાસો મંદ પડી જાય છે. આથી તે સાધનામાં શ્રદ્ધા ગુમાવી દે છે. ક્યારેક સાધનાના એક જ પ્રકારમાં તેનું મન થાકી જાય છે અને બીજા પ્રકારની સાધનાની શોધમાં પડી જાય છે. જેમ મન ભોજન તથા અન્ય વસ્તુઓમાં વિવિધતા ઇચ્છે છે તેમ સાધના માટે પણ છે. એક જ પ્રકારની સાધનાના અભ્યાસમાં તે ઉપદ્રવ ઊભો કરે છે. આવી સ્થિતિમાં સાધકે સમજવું જોઇએ કે મનને કેવી રીતે ફટકારી શકાય તથા થોડો આરામ આપી મન સાથે કેવી રીતે કામ કરી શકાય. સાધના બંધ કરી દેવી એ એક મહા ભૂલ છે. કોઇ પણ પરિસ્થિતિમાં સાધકે આધ્યાત્મિક સાધનાનો પરિત્યાગ ન કરવો જોઇએ. મનના કારખાનામાં ઘૂસી જવા બુરા વિચારો લાગ તાકીને બેઠા જ હોય છે જ્યારે સાધક સાધના બંધ કરી દે છે ત્યારે તેનું મન શૈતાનનો અખાડો બની જાય છે. કશી આશા ન રાખો. તમે દૈનિક જપ તથા ધ્યાનમાં નિયમિત રહો. સાધના એની મેળે જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકશે. તમારું કામ કરતા રહો. ફળ પોતાની મેળે જ મળી રહેશે. ભગવાન કૃષ્ણની વાણી યાદ રાખો, "કર્મમાં જ તમારો અધિકાર છે. ફળનો નહિ"

માટે કર્મોનું ફળ તમારો આશય ન બનો અને તમે કર્મથી આસક્ત પણ ન થાઓ. ઇશ્વર તમારા પ્રયાસોને સફળ બનાવશે. મનને શુદ્ધ કરવા માટે તથા એકાગ્રતાનો વિકાસ કરવા માટે તમને ખૂબ સમય લાગશે શાંત તથા ધીરજવાન બનો અને નિયમિત સાધના કરતા જાઓ.

તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં સાવધાન રહો. તમારા ગુરુ તથા તમારી સાધનામાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. તમારી ધારણાઓને કદી પણ ડગવા દેશો નહિ ઉત્સાહપૂર્વક સાધના કરો. તમે ઝડપથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરશો તથા ધીમે ધીમે તમારું લક્ષ્ય સિદ્ધ કરશો.

૩. સાધનામાં પ્રલોભન

સાધનામાં અધિક ઉન્નત સાધક પ્રલોભનોનો શિકાર બની જાય છે. ધ્યાનના સમયે પ્રલોભનો આવતાં તમારા ઇષ્ટદેવો તમારી આજુબાજુ સંરક્ષક વ્યૂહનું નિર્માણ કરશે. માટે ગભરાશો નહિ. વીર બનો તથા વીરતાપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ. જો તમે ધીર, ગંભીર અને પ્રયત્નશીલ હશો તો તમે ધ્યાનમાં શુન્ય તથા તેના વિશાળ ક્ષેત્રને પાર કરીને ઇશ્વરની કૃપાથી જ્યોતિર્મય ધામને પ્રાપ્ત કરશો.

ચિત્તમાં રહેલા કુવિચારો તમારા ઉપર અંદરથી હુમલો કરશે. તેઓ વિવિધ અને ભયાનક રૂપ ધારણ કરી તમને ડરાવશે. નિમ્ન સૂક્ષ્મ આત્માઓ પણ તમને ભય પમાડશે. પરંતુ ઇશ્વરની

કૃપાથી તે બધાં વિલીન થઈ જશે. તમારી તપાસ કરવામાં આવશે કે તમે કામ, ક્રોધ, ભય તથા વાસનાથી મુક્ત થયા છેઃ કે નહિ. ઉચ્ચ સ્વર્ગીય શક્તિઓ પણ તમને લોભાવવા પ્રયત્ન કરશે. તેમના ગુલામ ન બનો. સુંદર અપ્સરા સંગીત તથા નૃત્ય કરશે અને તમારી સામે સ્મિત કરશે. તેઓઃ તમને લોભાવવા કોશિષ કરશે માટે સાવધાન.

૪. સાધનામાં મુશ્કેલી

માયાનું કાર્ય એટલું બધું સૂક્ષ્મ છે અને માનવપ્રકૃતિ એટલી બધી સ્થૂલ છે કે સાચી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. પરમેશ્વરની કૃપા જ સાધકને અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જાય છે. મનુષ્યનો અહંકાર એટલો હઠીલો તથા ઉપદ્રવી છે કે તે સાધુતા અને ધર્મ તરફ વળતો જ નથી. કેવળ સંન્યાસ લેવાથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થશે એવું માનવું એ તો ઘણું ભૂલ ભરેલું છે. જો સંન્યાસ લેવાથી તમારામાં એવી ભાવના જાગે કે તમે બધાથી ઊંચા છો તો સમજી લો કે તમે સંન્યાસ ભાવના ઉપર કુહાડી મારી છે.

શરૂઆતથી જ એ સ્પષ્ટપણે સમજી લો કે સાચી નમ્રતામાં અને દુર્ગુણો દૂર કરવાની સાચી ભાવનામાં જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સમાએલી છે. આ આધાર વિના બધી સાધનાઓ નકામી જ છે; ઊલટ સાધક વધુ અભિમાની તથા અહંકારી બની જાય છે. આને કારણે કોઈ જ સાચો ઉપદેશ તેના દિલમાં બેસતો નથી. સારો આધ્યાત્મિક પ્રભાવ પણ તેના ઉપર કામ કરી શકતો નથી કારણ સાધક તેને હઠ પૂર્વક ગ્રહણ નથી કરતો.

આ ભયંકર અવસ્થામાંથી બચવા માટે નિત્ય સાવધાનીની આવશ્યકતા છે. હંમેશાં એવો અનુભવ કરો કે તમે નિત્ય નવા સાધક જ છો. તથા શ્રમપૂર્વક દયા, દાન શીલતા, ધૈર્ય, ક્ષમા વગેરે સદ્ગુણોનું સર્જન કરો. વીરતા તથા આત્મનિર્ભરતા પૂર્વક નમ્રતા, મધુરતા, સદાચાર તથા આત્મસંયમનો સમન્વય કરો. તમારા સ્વભાવમાંથી કઠોરતા તથા રુક્ષતાને દૂર કરો. નિન્દા તથા અપમાન સહન કરો. નમ્રતા તથા શિષ્ટતા તમારા સ્વભાવનાં અંગ બની જશે. ત્યારે જ કઠોર હૃદય કોમળ બની જશે તથા તેમાં સારા ભાવ ઉત્પન્ન થશે.

જે વ્યક્તિમાં દુર્ગુણો ભર્યા છે તેના માટે ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ ખૂબ દૂર છે. મનુષ્યમાં પાપ એટલું બધું સ્વાભાવિક થઈ ગયું છે કે રાતદિવસ તેમાં જ રચ્યાપચ્યા રહેવા છતાં તેનો તેને અનુભવ થતો નથી. સૌથી વધુ નુકસાન તો ત્યારે થાય છે જ્યારે સાધક તે અવસ્થામાં પણ પોતાને ખૂબ ઉન્નત માની બેસવાની ભૂલ કરે છે. તે સમજે છે કે મેં નિર્લેપ

અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે એટલે કોઈપણ કાર્ય મને લેપી શકે તેમ નથી. આ આત્મવંચના તેની ઉન્નતિને રોકી રાખે છે. આ ભ્રમમાં પડીને તે બીજાના ઉપદેશો તથા સંમતિની પરવા કર્યા વિના પોતાના જ માર્ગે ચાલ્યો જાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના ખોટા ખ્યાલથી તે સાધક સાધારણ શિષ્ટતા પણ ગુમાવી બેસે છે.

હે સાધક ! તારા આધ્યાત્મિક જીવનની આ અડચણોથી સાવધાન રહેો ! હંમેશાં સભાન રહો. કદી પણ યમ-નિયમ અને સાધન ચતુષ્ટયની સાધનાને અધૂરી ન સમજો. તે જ સર્વસ્વ છે. સાથે સાથે જપ, કીર્તન તથા સ્વાધ્યાય પણ કરવો જોઈએ. યમ-નિયમ વિના સાધના નિરર્થક છે. જ્યાં દયા, નમ્રતા તથા શુદ્ધતા છે ત્યાં સાધુતાનો વાસ છે; ત્યાં દેવત્વનું અવતરણ થાય છે અને પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૫ સાધનાની મુખ્ય મુશ્કેલીઓ

૧. આધ્યાત્મિક માર્ગ કાંટાળો, વિષમ તથા દુર્ગમ છે; પરંતુ જે સદ્‌ગુણી છે તથા બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુનું જેને માર્ગદર્શન મળ્યું છે તેને માટે કંઈ જ મુશ્કેલ નથી.

૨. નિઃસંદેહ, આધ્યાત્મિક માર્ગે જાતજાતની મુશ્કેલીઓ રહેલી છે. તે ખાંડાની ધાર જેવો માર્ગ છે. તેમાં તમે કેટલીએ વાર પડશો પરંતુ તમારે તરત જ ઊભા થવું જોઈએ તથા વધુને વધુ ઉત્સાહ, વીરતા તથા પ્રસન્નતાથી આગળ વધવું જોઈએ. દરેક મુશ્કેલી તમારે માટે સફળતાનું સોપાન બની જશે.

૩. આધ્યાત્મિક માર્ગે દરેક સાધકે વિવિધ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે. તમારે તેથી નિરાશ કે હતોત્સાહ ન થવું જોઈએ. તમારી પૂરી શક્તિનો ઉપયોગ કરીને નવા ઉત્સાહ અને બમણી શક્તિથી માર્ગે આગળ વધો.

૪. જો તમે નકામાં ગપ્પાં, બીજાની વાતો જાણવાની જિજ્ઞાસા તથા બીજાની બાબતોમાં વચ્ચે પડવાની પ્રવૃત્તિ છોડી દેશો તો તમે આ પ્રકારની મુશ્કેલીઓથી મુક્ત રહેશો.

૫. જો સાંસારિક વિચારો મનમાં ઘૂસવા માગે તો તેમનો નિષેધ કરો. આધ્યાત્મિક માર્ગે જ સ્થિર નિષ્ઠા જાળવી રાખો.

૬. બધી વસ્તુઓને બરાબર સમજી લો. આવેગને લોકો ભક્તિ સમજી બેસે છે. સંકીર્તન કરતી વખતે જોરથી કૂદકો મારવાને લોકો ઈશ્વરીય ભાવ સમજી બેસે છે. અનેક વખત કૂદકા લગાવવાથી થાકીને જમીન ઉપર પડી જવાને તેઓ ભાવ-સમાધિ કહે છે. રાજસી

અશાંતિ તથા પ્રવૃત્તિને દિવ્ય કર્મ માનવામાં આવે છે. તામસી મનુષ્યને સાત્ત્વિક સમજવામાં આવે છે. વાયુરોગમાં વાયુની ગતિને કુંડલિની શક્તિ સમજી લેવામાં આવે છે. તન્દ્રા અથવા નિદ્રાને સમાધિ માની લેવામાં આવે છે. મનોરાજ્ય ને ધ્યાન સમજે છે. શારીરિક નગ્નતાને જીવન્મુક્તપણું માની લેવાની ભૂલ કરી લે છે. આ બધી જ આધ્યાત્મિક માર્ગની મુશ્કેલીઓ છે.

૭. ઉદાસીનતા, શંકા તથા ભય આ પણ ઉન્નત સાધકોની કેટલીક મુશ્કેલીઓ છે. સદ્‌વિચાર તથા સત્સંગતિથી તેમને દૂર કરવી જોઇએ.

૮. કોઇ કોઇ વાર ઉદાસીનતા તમને ખૂબ પરેશાન કરી મૂકશે. મન ઉપદ્રવ મચાવશે. ઇન્દ્રિયો તમારા પગને ખેંચીને લઈ જવા કોશિષ કરશે. સુપ્ત વાસનાઓ માનસ પટ઼પર આવીને તમને હેરાન કરશે. વિષય-વિચાર તમારા મનને ઉદ્વેગ પહોંચાડશે. વીર બનો. અવિચલ રહો. આ ગતિશીલ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરો. આ મુશ્કેલીઓ સાથે એકતા ન સ્થાપો. જપનો સમય વધારો. આ બધી મુશ્કેલીઓ દૂર થશે.

૯. શંકા અથવા સંદેહ આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગમાં મોટી અડચણ છે. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, સદ્‌વિચાર અને સદ્‌બુદ્ધિથી તેને દૂર કરવી જોઇએ.

૧૦. વાસના ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. ઇન્દ્રિય તથા મન ખૂબ જ ઉપદ્રવી તથા હઠીલાં છે. વારંવાર તેમની સાથે સંઘર્ષમાં ઊતરી તેમના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો પડશે. આ જ કારણે આધ્યાત્મિક માર્ગને ખાંડાની ધાર જેવો કહ્યો છે. –"હરિનો મારગ છે શૂરાનો, નહિ કાયરનું કામ જોને" "ખરો મારગ છે ખાંડાની ધાર, ધીરે વાટ દોહ્યલી જીરે." પરંતુ દૃઢ સંકલ્પવાળી વ્યક્તિ માટે કશું જ મુશ્કેલ નથી.

૧૧. તમારામાં કામ છુપાએલ છે. કામથી ક્રોધ તથા બીજા દુર્ગુણો પેદા થાય છે જે આધ્યાત્મિક સંપત્તિનો ક્ષય કરે છે.

૧૨. શક્તિનો દુરુપયોગ, સુપ્ત આંતરવાસનાઓ, ઇન્દ્રિય દમનમાં ખામી, સાધનામાં શિથિલતા, વૈરાગ્યમાં ઊણપ, તીવ્ર મુમુક્ષુત્વનો અભાવ, સાધનામાં અનિયમિતતા વગેરે આત્મ-સાક્ષાત્કારના માર્ગે અડચણો છે.

૧૩. અતિ ભોજન, થકવી નાખે તેવું અતિ કામ, અતિ વાર્તાલાપ, રાત્રે ભારે ખાણું, લોકો સાથે અતિશય હળવું મળવું આ બધી આધ્યાત્મિક માર્ગે અડચણો છે.

૧૪. વાદવિવાદ ન કરો, મૌન પાળો, કેવળ મનને આરામ કે આનંદ આપવા માટે હલકી વાતો કે મનોરાજ્યમાં ન પડો. ગંભીર બનો. કેવળ ઈશ્વર વિષે જ વિચાર અને વાર્તાલાપ કરો.

૧૫. શક્તિ, નામ અને યશ અહંકારને નક્કર બનાવે છે. તે વ્યક્તિત્વની ભાવનાને મજબૂત બનાવે છે. જો તમે આધ્યાત્મિક માર્ગે સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તો તમારે આનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૧૬. શક્તિની કામના હવાની લહરનું કામ કરે છે જે તમારામાં સ્થિરતાથી જલી રહેલી આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુત્વની જ્યોતને હોલવી નાખે છે. આટલા પરિશ્રમ પછી સાધકે પોતાના અંતરમાં જે જ્યોત પ્રગટાવી છે તેને તે પોતાની નિષ્કાળજી અથવા બેદરકારીને કારણે ગુમાવી બેસે છે અને અજ્ઞાનના ગાઢ અંધકારમાં ગર્ત થઈ જાય છે. સાવધાન સાધકને હેઠો પાડવા માટે પ્રલોભન હમેશાં લાગ જોઈને બેઠું હોય છે. સૂક્ષ્મ માનસ તથા ગંધર્વજગતનાં પ્રલોભન સંસારી પ્રલોભનના કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે.

૧૭. જે યોગીએ ઇન્દ્રિય, પ્રાણ તથા મનને વશમાં કરી લીધું છે તેને ઘણી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આ બધી આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગમાં મુશ્કેલીઓ જ છે. આ વ્યવધાન છે.

૧૮. વૃત્તિઓને રોકો. મનને શાંત બનાવો. સંસ્કારોના સ્તર ઉપરથી જે વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય તેમનું દમન કરો. વીરતાપૂર્વક બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરો! આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો!



તેરમો અધ્યાય

કર્મયોગ સાધના

૧. સેવા જરૂરી છે.

સેવા કાર્યમાં તમે તમારી જાતને સંપૂર્ણરીતે મગ્ન રાખો. બંધ ઓરડામાં કે ગંગા કિનારે કલાકો સુધી ધ્યાન કરવાથી કોઇ ફાયદો નથી. તમે કેટલા કલાક ધ્યાન કરી શકો છો તે તમારી જાતને પૂછો. કલાક, અડધો કલાક જ ને? તે પછી તો તમારું મન ભટકવા લાગે છે, અનેકાનેક વિચારો આવે છે અને તમે મનોરાજ્યમાં વિચરો છો. તમે તમારા વિચારો ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં અને તમારા મનને લક્ષ્ય ઉપર એકાગ્ર કરવામાં સફળ નથી થતા. આનું કારણ શું છે? ખરાબ સંસ્કાર જ આના મૂળમાં છે. તમારામાં શમ નથી. તમારું મન સંસારી વિચારોથી સદા અશાંત બનેલું રહે છે. તમે નિષ્કામ સેવાથી તમારા હૃદયને શુદ્ધ નથી બનાવ્યું. ઉગ્ર નિષ્કામ સેવા દ્વારા જ તમે તમારા ખરાબ સંસ્કારોને ધોઇ નાખી શકો છો. ત્યાર પછી જ તમને શાંતિ તથા શમની પ્રાપ્તિ થશે તથા તમે પૂર્ણ અને ગંભીર ધ્યાન ધરી શકશો.

ઘણા સાધકો એવી ફરિયાદ કરે છે કે સદા સેવા કાર્યમાં લીન રહેવાથી જપ, ધ્યાન વગેરે માટે સમય મળતો નથી. બરાબર, આવા સાધકોને હું કહીશ કે તમે કોઇ એકાંત સ્થાનમાં એક અથવા બે દિવસ એકલા રહો અને પછી જુઓ કે ક્યારે ધ્યાન લાગે છે. નવા સાધક માટે દરરોજ ચોવીસ કલાક ધ્યાન કરવું અશકય છે. મન કોઇને કોઇ વસ્તુમાં પોતાને ભટકતું રાખવા માગે છે. શું તમે કોઇ સાધકને ગંગા કિનારે ધ્યાન કરતો જોયો છે? તમે તેનું નિરીક્ષણ કરજો. તે વધુમાં વધુ એક કલાક ધ્યાન કરશે પછી તે નદીમાં કાંકરા નાખશે. એવું જ કંઇ નકામું કામ કરવા લાગશે કારણ કે મનને વિવિધતા જોઇએ છે. બીજા ઉપર ઉપકાર કરવા ખાતર પણ તમારે તમારા મનને સદા સંલગ્ન રાખવું જોઇએ. સેવા જ તમને કંઇક આપશે. સેવા દ્વારા જ તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો. સેવાની સાથે સાથે તમારે જપ, ધ્યાન તથા બીજી સાધના ચાલુ રાખવી જોઇએ. આ પ્રકારના સમન્વય યોગથી જ તમે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

વાસ્તવમાં કર્મયોગ જ બધા સાધકો માટે સર્વોત્તમ ક્ષેત્ર છે કારણ કે અહીં તમને બધી સાધનાઓનો સુંદર સમન્વય મળી શકે છે, જે મનને ખૂબ જ આકર્ષક અને આધુનિક વ્યક્તિઓ માટે સાનુકૂળ છે તમે એમ કહી શકો છો કે ઉન્નત સાધકો માટે નિષ્કામ સેવાની કશી જરૂર નથી. પરંતુ આવા સાધકો કેટલા? ગણ્યા ગાંઠયા જ ને! ખૂબ ઉન્નત મહાત્મા

જ અહર્નિંશ ધ્યાનમાં નિમગ્ન રહી શકે છે; ત્યારે સાધારણ વર્ગ માટે શું ? એમના માટે તો આ સમન્વય યોગ જ યોગ્ય છે.

ઘણા લોકો પોતાના કુટુંબ-કબિલાનો ત્યાગ કરી શાંતિ તથા શાંત વાતાવરણ માટે બહાર નીકળી પડે છે; ખૂબ થોડા જ લોકો ઝડપી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ત્યાગ કરી શકે છે. તેઓ ઋષિકેશ અથવા ઉત્તરકાશી જેવાં સ્થાનોમાં જાય છે; પરંતુ ત્યાં તેમને શું મળે છે? તેઓ ગમે ત્યાં જાય, દુનિયા એક જ પ્રકારની છે. કેમ ? કારણ કે તેઓ પોતાના મનને સાથે જ લઇ જાય છે. મન બધી જ જાતની મલિનતાથી ભરેલું છે. તે સમાજ તથા બીજી ગમતી વસ્તુઓને ચાહે છે. કામ વિના તે એકાંતમાં પણ રહી શકતો નથી. માટે આવા સાધકો માટે કર્મયોગ સર્વોત્તમ છે.

મનુષ્યે પોતાનું ઘડતર સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓ અનુસાર કરવું જોઇએ. માની લો કે તમે ગંભીર ધ્યાન કરી શકો છો, તમે શાંતિપ્રિય, એકાંતપ્રિય સાધક છો તથા તમે આળસને દૂર કરવા માગો છો, તો તમે ઉત્તરકાશી કે એવા બીજા એકાંત સ્થાનમાં જઈ શકો છો. પરંતુ પાંચ વર્ષ પછી જો તમે જનતામાં આવશો તો તમારું મન ખૂબ જ અશાંત અને વ્યગ્ર રહેશે અને તમે પરિસ્થિતિઓને સહન નહિ કરી શકો. તમે શોરબકોર વચ્ચે ધ્યાન નથી કરી શકતા અને બાહ્ય પ્રભાવથી તમે ખૂબ જલદી પ્રભાવિત થઇ જાઓ છો. તમે પાણીથી વિખુટી પડેલી માછલીની માફક રહો છો. તમને સાધના માટે ગુફા કે એકાંત સ્થાન જોઇએ. શું આ જ તમારી પાંચ વર્ષની સાધનાનું ફળ છે ? તો પછી તમારા ઉગ્ર ધ્યાનનો શો ઉપયોગ? મન ઉપર તમારો કાબૂ નથી, કડવા શબ્દો તમે સહન નથી કરી શકતા, અપમાન, નુકસાન વગેરેથી તમે અશાંત બની જાઓ છો. જો તમે નાનાં નાનાં પ્રલોભનોના શિકાર બની જાઓ અને સંસારી વાતાવરણને સહન ન કરી શકો તો પછી આટલા લાંબા સમયના એકાંતવાસનો શો લાભ ? તમારે ઉગ્રતા પૂર્વક તમારા મન ઉપર સંયમ કેળવવો જોઇએ, કે જેથી તે વિક્ષેપ અને કોલાહલમાં પણ અવિચલ રહી શકે, તમે બીજા સાથે અનુકૂળ બની શકો. તમારે સહનશીલ, મિલનસાર તથા સેવાપરાયણ બનવું જોઇએ. તમારે બધા પ્રકારના લોકો સાથે મિલનસાર થવું જોઇએ તથા પોતાની જાતને બીજા માટે ઉપયોગી અને હિતકારક બનાવવી જોઇએ. તમે તમારા હૃદય-નિકેતનમાં જેની પૂજા કરો છો તે જ ભગવાનની પૂજા તમારે ગરીબ, રોગી તથા દુ:ખી લોકોમાં કરવી જોઇએ. આમ કરશો તો જ તમારી સાધનામાં સફળતા મળશે.

જો તમે પાંચ વર્ષ સુધી મૌન પાળશો તો તમે તોતડા બની જશો અને તમે બીજા સાથે સારી રીતે વાતચીત પણ નહિ કરી શકો. શું તમારે તમારી સાધનાની ફળશ્રુતિ આ જ

મેળવવી છે ? બુદ્ધિમાન બનો. વિવેક કેળવો. તમારા વિચારોનું વિશ્લેષણ કરો. વીરતાપૂર્વક જાહેર કરો કે હું મારું સંપૂર્ણ જીવન બીજાની સેવામાં વિતાવીશ પછી ભલે મને મુક્તિ મળે કે ન મળે. દરેક સાધકની આવી જ ધીરજપૂર્વકની ઘોષણા હોવી જોઇએ. તમે જેના જેના સંપર્કમાં આવો તેને પણ આ જ બાબતની શિખામણ આપો.

જો તમે સાચા સાધક હશો તો એક વખત પણ "तत्त्वमसि" કહેવાથી તમે સમાધિમાં પ્રવેશ પામી શકશો. રાજા જનક આ પ્રકારના સાધક હતા. નવ વખત "તત્ત્વમસિ" કહેવાથી શ્વેતકેતુને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હતું. પરંતુ તમે કેમ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરતા નથી ? જે ક્ષણે તમે "તત્ત્વમસિ" સાંભળો તે જ ક્ષણે તમારું હૃદય પીગળી જવું જોઇએ. તમારી ભાવના ગંભીર હોવી જોઇએ, નહિ તો પછી તમે "सोऽहम्" "शिवोऽहम्" અથવા "अहं ब्रह्मास्मि" ના પાંચ-પાંચ હજાર વખત જપ કરો તો પણ તેનાથી કશો લાભ થવાનો નથી કારણ કે તમે તેના મહાન અર્થનો અનુભવ નથી કરતા. તમે કેવળ સમયનો દુર્વ્યય જ કરો છો.

રાત્રે સત્સંગ સમયે મેં ઘણાને માળાના મણકા ફેરવતા જોયા છે આ વૃંદાવન-વિધિથી કોઇ લાભ નથી. જ્યારે સત્સંગ ચાલી રહ્યો છે ત્યારે નથી તો એકાગ્રતાથી જપ થઇ શકતા કે નથી સત્સંગમાં પણ બરાબર ધ્યાન રહેતું અને સત્સંગમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેનું તેમને જ્ઞાન રહેતું નથી. આથી કોઈ પણ રીતનો લાભ થતો નથી. ઘણી લાભદાયક વાતો સત્સંગમાં કહેવામાં આવે છે. જો સાધક તેનું પાલન કરે તો તેને કેટલા સારા વિચારો પ્રાપ્ત થાય અને તેથી કેટલો બધો લાભ થાય ? પરંતુ તે તો સમજે કે એકાગ્રતા વિના જ માળા જપવાથી વધુ લાભ થાય છે. સાચા બનો. આધ્યાત્મિક જીવન કોઇ મજાક નથી. ગંભીર સેવા દ્વારા હૃદયના મળને ધોઈ નાખો તથા નિઃશેષ આત્માર્પણથી હૃદયને રંગી દો. તેને વિવેક તથા વિચારની પાલિસ કરો; ત્યારે જ તમે સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરને તેના પૂર્ણ મહિમા સાથે તમારા હૃદયમાં પ્રાપ્ત કરી શકશો.

કામ કરતી વખતે પણ સમન્વય સાધનાનો અભ્યાસ કરી શકો તે માટે હું તમને એક સુંદર રીત બતાવું છું. એક કે બે કલાક ખૂબ કામ કરો. આથી તમારું મન કામથી સંપૂર્ણ રીતે ભરાઇ જશે. તમને બાહ્ય જગતની ચેતના નહિ રહે. તમે સંપૂર્ણ રીતે કામમાં ડૂબેલા છો. હવે બધું કામ બંધ કરી દો. આંખો બંધ કરી દો તથા મનને ધીમે ધીમે સમેટી લો. કામ બાબત બધું જ ભૂલી જાઓ. ધીરે ધી તમારા વિચારોને સમેટીને ઇષ્ટ દેવતા ઉપર એકાગ્ર કરો. શાંત બની જાઓ. સંપૂર્ણ રીતે શિથિલ બની જાઓ. તમારું મન સ્વાભાવિક

રીતે લક્ષ્ય ઉપર સ્થિર થવું જોઇએ. દસ મિનિટ પછી ફરીથી તમે તમારી મૂળ અવસ્થામાં આવીને કામ શરૂ કરો. તમને નવી શક્તિ પ્રાપ્ત થશે; તમારામાં સ્ફૂર્તિ આવશે તથા તમે આશ્ચર્યજનક રીતે કામ કરી શકશો.

બીજી રીત– જો તમે વિઘ્નોને કારણે ધ્યાન ન કરી શકો તો મંત્ર–લેખનની પુસ્તિકા લઇ દસ મિનિટ મંત્ર–લેખન કરો. તમારા વિચારોને મંત્ર–લેખન ઉપર એકાગ્ર કરો. જો આ પણ ન ગમે તો કોઇ સારો ગ્રંથ લઇ વાંચો અને તેના વિચારો ઉપર મનન કરો અથવા ગીતાના કોઇ શ્લોકોનો પાઠ કરો અથવા માનસિક જપ શરૂ કરો. આ રીતે તમે પાંચ–દસ મિનિટનો સદુપયોગ કરી શકો છો. ફરીથી બીજા બે કલાક કામ કરો–અને આ જ રીતનું પુનરાવર્તન કરો. મનને વિવિધતા પ્રાપ્ત થશે અને તમે વધુ કુશળતાથી કામ કરી શકશો. સાથે સાથે તમે તમારી સાધના પણ કરતા જશો.

આવી જ રીતે તમે ધ્યાનનો પણ અભ્યાસ કરી શકો છો. તમે અડધો કલાક ગભીર ધ્યાન કરી શકો છો. તે પછી મન ભટકવા લાગશે અને તમે ઘણી વ્યર્થ અને ખરાબ વાતોનો વિચાર કરવા લાગશો. ધ્યાન કરતી વખતે મનમાં કેટલા જુદા જુદા વિચારો પ્રગટ થાય છે તેનો તમે સાવધાનીપૂર્વક કદી વિચાર કર્યો છે? તમારું ધ્યાન લક્ષ્ય ઉપરથી દૂર જાય છે અને તમને તે સમયે તેની ચેતના નથી રહેતી. હવે તમે ઘણા વિચિત્ર વિચાર, વિષયો તથા ઘટનાઓનો વિચાર કરવા લાગો છો. તમારો વિચાર એમના ઉપર એકાગ્ર થઈ જાય છે. તમારે વારંવાર મનના ખેર વિખેર કિરણોને એકઠાં કરીને લક્ષ્ય ઉપર એકાગ્ર કરવાં જોઇએ. જો આમ કરવામાં મુશ્કેલી ઊભી થાય તો તમારે ધ્યાન કરવું બંધ કરી કીર્તન શરૂ કરી દેવું જોઇએ અથવા થોડો સમય કેટલાક શ્લોકોનો પાઠ કરવો જોઈએ. તમે કોઇ પુસ્તક વાંચી શકો છો અથવા ઇષ્ટ મંત્ર લખી શકો છો અથવા છેવટ તમારા ઓરડામાં થોડા આંટા મારી શકો છો. તમારા મનને સ્ફૂર્તિ મળશે તથા તમે ફરીથા ગંભીરતાપૂર્વક ધ્યાન કરી શકશો. જ્યારે પણ ધ્યાન શ્રમદાયક, મુશ્કેલ તથા નીરસ થવા લાગે તો તમારે આ બે પૈકી કોઇ એક રીતનું પુનરાવર્તન કરવું જોઇએ.

હું તમને એક બીજી રીત બતાવું છું. જો તમને લાગલાગટ કામ કરવાથી થાક કે કંટાળો આવે તો એકાદ બે દિવસની રજા લઈ લો. કોઇ નજીકના સ્થળે જઇ પૂર્ણરીતે શિથિલ થઇ આરામ કરો. પૂરતો આરામ કરો. તમારા કામની ચિંતા ન કરો. એકાંત સ્થળમાં દૂર સુધી ફરવા જાઓ અથવા ઉપવનમાં આમતેમ ફરો. તમને સ્ફૂર્તિ મળશે. પછી તમે તાજગી સાથે તમારું કામ ફરી શરૂ કરી શકશો. આ રીતે તમે વધુ ને વધુ કરી શકશો. તમારી સામાન્યબુદ્ધિનો હંમેશાં ઉપયોગ કરો. વિવેક કેળવો તથા સાધનામાં સદા સંલગ્ન રહો.

તમે જોશો કે ભણેલા ગણેલા લોકો પણ ઠઠ્ઠા-મશ્કરી અને નકામી હસા-હસમાં મગ્ન થઇ જાય છે. તેઓ એમ સમજે કે અમે અમારો આનંદ બહુ સુંદર રીતે વ્યક્ત કર્યો છે. પરંતુ આ અનિષ્ટ તથા મૂર્ખાઇભર્યું છે. તમે એક મધુર સ્મિતથી પણ તમારો આનંદ સારી રીતે વ્યક્ત કરી શકો છો. આવા શિષ્ટ અને ભદ્રતાપૂર્ણ વ્યવહારથી બીજાને કેટલી પ્રેરણા, સાન્ત્વના અને શાંતિ મળશે ? સાધકે અટ્ટહાસ્ય કદી ન કરવું જોઇએ. તેણે નમ્ર, સુશીલ, શાંત તથા શિષ્ટ બનવું જોઇએ. અપરોક્ષ અનુભૂતિના વાસ્તવિક આનંદને જોરથી હસીને વ્યક્ત ન કરવો જોઇએ. આવું તો સંસારી લોકો જ કરી શકે છે. સાધકે તો મધુરતા, નમ્રતા તથા સદાચારનું મૂર્ત સ્વરૂપ અથવા પ્રતીક બનવું જોઇએ.

૨. કર્મને યોગમાં પરિણત કરી શકાય છે.

તમારી સામે સદા આત્મસાક્ષાત્કારનું ધ્યેય સ્થિર રાખો. ચોક્કસ તમે નિત્ય છો અને તમારી સમક્ષ અમરત્વ છે. તમે અમર છો. તમે કાળથી પર છો. તેનો અર્થ એ નથી કે તમે આ જ જન્મમાં સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનોને ઢીલાં મૂકી દો. આ માનવ જન્મ તમને ફરી ક્યારે મળશે તે તમે જાણતા નથી. તમે પશુ કે દેવયોનિમાં રહીને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. આ બંને યોનિઓમાં જીવ પોતાના કર્મઅનુસાર સુખ અથવા દુ:ખ ભોગવે છે. કર્મ-ભોગ સમાપ્ત થતાં ફરીથી તે માનવ-જન્મ ધારણ કરે છે કે જેથી તે આત્મ-સાક્ષાત્કારનો બીજો સુયોગ પ્રાપ્ત કરી શકે. આ ઉપરથી જ તમે સમજી શકશો કે આ જ જન્મમાં આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવો કેટલો જરૂરી છે. અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા તમારે હંમેશાં એ જાણતા રહેવું જોઇએ કે તમે પ્રગતિ કરી રહ્યા છો કે નહિ. આ ખૂબ જ જરૂરી છે, નહિ તો તમે રસ્તો ભૂલી શકો છો. માટે અંતર્નિરીક્ષણ કરો અને શોધી કાઢો. માયા તમને મોહિત કરી પથભ્રષ્ટ કરવા માટે સદા તૈયાર જ છે. સાવધાન રહો. તેનાં તો ઘણાં સ્વરૂપો છે. સેવાનું અભિમાન, પદનું અભિમાન, સફળતાનો અહંકાર, લાભ પ્રત્યે આસક્તિ, આરામની કામના, અધિકારનો લોભ, અધિકાર પ્રાપ્તિમાં અડચણ કરનાર લોકો પ્રત્યે દ્વેષ તથા ગૌરવની ભાવનાથી બીજા પર શાસન કરવાની તથા તેમના ઉપર અત્યાચાર કરવાની અને તેમને દબાવવાની ભાવના આ સર્વ સ્વર્ગીય અપ્સરાઓ સમાન છે જે તમને ચારે બાજુએથી લોભાવવા માટે રાહ જોઇને બેસી રહે છે માટે સાવધાન.

"કર્મ પૂજા છે" આ ભાવ જાળવી રાખો. તે માયાનાં પ્રલોભનોને નિષ્ક્રિય બનાવશે. સ્વરૂપથી તમે અકર્તા તથા અભોક્તા છો એવું જ્ઞાન કેળવો. ઇશ્વર તમારા દ્વારા જ અવર્ણનીય ઉદ્દેશોને પૂર્ણ કરે છે પછી તમારે પાપપુણ્યની ભાવના રાખવાથી શો લાભ ? જે એક આત્મા તમારામાં છે – અરે, તમે પોતે જ છો – તે સર્વત્ર છે. આ અખિલ બ્રહ્માંડમાં બીજું કંઇ જ

નથી. સર્વસ્વ તમારો આત્મા જ છે તેથી વસ્તુઓ તમને પ્રિય છે. તમારો મિત્ર કોણ અને શત્રુ કોણ ? તમારાથી મોટું કોણ અને નાનું કોણ ? કોણ તમને ઠગી શકે કે તમે કોને ઠગી શકો છો ? પ્રેમ કરો, પ્રેમ કરો, પ્રેમ કરો. સર્વ કંઇ તમારો આત્મા જ છે. શું તમે જાણી જોઈને તમારું પોતાનું ગળું કાપી શકશો ? જ્યારે તમે મન, વચન અને કર્મથી બીજાને નુકસાન પહોંચાડો છો, ત્યારે તમે આ જ કરો છો – એટલે કે તમારી જાતને જ નુકસાન પહોંચાડો છો. વળી એવી પણ કલ્પના કરો કે ધારો કે તમારી એક આંગળી જ તમને કશું નુકસાન કરે તો શું તમે તેને કાપી નાખશો ? માટે જો તમારો ભાઇ ભૂલથી તમને કંઇ નુકસાન પહોંચાડે તો તમે તેનો બદલો ન લો. સ્તુતિ કે નિંદા, માન અથવા અપમાન, રાગ અથવા દ્વેષ, લાભ અથવા હાનિ જે કંઇ તમને પ્રાપ્ત થાય તેને ઇશ્વરની કૃપા સમજીને ગ્રહણ કરો. જે કોઇ તમારા સંપર્કમાં આવે તેને ઇશ્વરની પ્રતિમૂર્તિ સમજો. સર્વને નમસ્કાર કરો. પ્રાણીઓને પણ પ્રણામ કરો. "ઘાસથી પણ વધુ નમ્ર બનવું" એ જ તમારો આદર્શ હો. જ્યારે સર્વમાં તમે ઇશ્વરને જ જોશો ત્યારે ટીકાને તમે સહન જ નહિ કરો બલ્કે તેને પસંદ પણ કરશો. કોઇ માણસ તમારી ટીકા કરે તો માનો કે તે બરાબર જ કહે છે. કારણ કે તે પરમાત્માનું સ્વરૂપ જ છે. તેની આલોચના ઉપર વિચાર કરો અને નિર્ણય કરો. આ રીતે તમે પ્રતિકાર કરવાની ભાવનાથી બચી જશો. તમારામાં ધીરજ તથા સન્મતિનો વિકાસ થશે તથા તમે દરેકની શુભેચ્છા પ્રાપ્ત કરશો. મૌન તથા એકાંતમાં તમારે અંતર્નિરીક્ષણ કરવું જોઇએ તથા ટીકા સંબંધી વાતો ઉપર વિચાર કરવો જોઇએ. એકાંતમાં તમારા આવેગો શાંત થઇ જશે અને તમે સાચા નિર્ણય ઉપર પહોંચી શકશો. આ ઉપદેશોનું પાલન કરીને તમે બધાં જ કાર્યોને પછી ભલે તે ધાર્મિક હોય કે લૌકિક – એટલે સુધી કે કુટુંબની સેવાને પણ તમે પૂજાકાર્યમાં પરિણત કરી શકશો અને પરિણામે તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમે બધા પૂર્ણ કર્મયોગી બનો !

૩. કર્મયોગ સાધનાનાં ફળ

કર્મયોગનો અભ્યાસ જ અદ્વૈત–સાક્ષાત્કારને પ્રાપ્ત કરે છે. તેના વિના આત્મિક એકતાના સાક્ષાત્કારની કોઇ આશા નથી. "જનકે કર્મ દ્વારા જ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી."

સંસારના સામાન્ય લોકો ખૂબ જ સંકુચિત હૃદયના હોય છે. તેમનામાં સ્વાર્થ, દ્વેષ, સંકુચિતતા, ઘૃણા તથા અભિમાન ભર્યાં હોય છે. સ્વાર્થ, દ્વેષ વગેરે તેમના મનમાં મેલ મૂકી જાય છે. આ મળના આવરણને કારણે તે પોતાને બીજાઓથી અલગ સમજે છે.

કર્મયોગના અભ્યાસથી આ આવરણ દૂર થાય છે, મલની શિલા તૂટી જાય છે અને હૃદય વિકસિત થાય છે. કર્મયોગીના હૃદયમાં બીજાઓ માટે સહાનુભૂતિ હોય છે અને તે

વિવિધરૂપે તેમની સેવા કરે છે. તે પોતાની વસ્તુ બીજાઓને વહેંચે છે. તે વૃદ્ધ યાત્રાળુઓ માટે ગંગાજળ લાવી આપે છે, દર્દીઓ માટે દવા લાવી આપે છે, તેમને માટે બળતણ લાવી આપે છે, બજારમાંથી શાકભાજી અને બીજી ચીજવસ્તુ લાવી આપે છે. આવા નાનાં નાનાં કાર્યોથી હૃદય કોમળ બને છે તથા તેમાં કરુણાનો સંચાર થાય છે. તેનામાં જ્ઞાન માટે આવશ્યક તેવા સહનશીલતા, ધૈર્ય, નમ્રતા વગેરે ગુણોનો વિકાસ થાય છે. ધીમે ધીમે તેનામાં પ્રેમ-પ્રવાહ દૃઢ થતો જાય છે. તે બીજાઓનો પ્રિય બને છે. જે લોકોને તેની સેવાનો લાભ મળે છે તેઓ તેને આશીર્વાદ આપે છે અને તેમના સંકલ્પ તથા આશીર્વાદથી તે દીર્ઘાયુ તથા સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

કર્મયોગ વેદાંત અથવા ભક્તિયોગથી પણ વધુ કઠણ છે. કર્મયોગ એટલે યંત્રવત્ કાર્ય નહિ. કર્મ અથવા સેવાની સાથે સાથે વેદાંતભાવના અથવા ભક્તિ-ભાવના જાળવી રાખવી જોઇએ.

કર્મ યોગનો અભ્યાસી જલદીથી વિરાટદર્શન પ્રાપ્ત કરે છે કારણ કે તે સતત વિરાટની સેવામાં મગ્ન રહે છે.

કર્મયોગીને કોઇ વસ્તુનો અભાવ નથી લાગતો. અજાણ્યા સ્થળે જવા છતાં પણ લોકો તેની ભૌતિક જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરે છે. લોકો તેને ભોજનનું આમંત્રણ આપે છે. કર્મયોગીમાંથી મધુર આભા નીકળે છે જે બધાને તેની સેવા માટે આકર્ષે છે. સમસ્ત દિવ્ય ઐશ્વર્ય તેનાં પોતાનાં બની જાય છે.

હૃદયની શુદ્ધતાને કારણે તથા ઇશ્વર કૃપાથી ઉપનિષદોનાં સત્ય અને રહસ્યો તેને સ્પષ્ટ થાય છે. મનન તથા નિદિધ્યાસન સિવાય જ તેનામાં આત્મજ્ઞાનનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે કારણ કે તે દિવ્યકૃપા પામવા માટે ભગવાનનો પ્રિય ભક્ત બની જાય છે.

"આ આત્મા વેદોના અધ્યયનથી, બુદ્ધિમત્તાથી કે વધુ શ્રવણથી પ્રાપ્ત થતો નથી. જેને આ આત્મા પસંદ કરે છે તેના દ્વારા જ આત્માની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેના જ પ્રત્યે આત્માનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ પ્રગટ થાય છે." (કઠોપનિષદ ૧-૨-૨૩)

"મૂર્ખ માણસો જ સાંખ્ય તથા યોગને અલગ અલગ ગણાવે છે, જ્ઞાની પુરુષ આવું કહેતો જ નથી. જે વ્યક્તિ એકમાં પ્રતિષ્ઠિત છે તે બંનેનું ફળ પ્રાપ્ત કરે છે." (ગીતા ૫-૫)

"જે લક્ષ્ય સાંખ્યયોગીઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે તે જ કર્મયોગીઓ પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, જે સાંખ્ય તથા યોગ બંનેને એક જુએ છે તે જ વાસ્તવિક રીતે જુએ છે." (ગીતા-૫-૫)

જેણે લાંબા સમયના કર્મયોગ દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ નથી કરી તેવા શુષ્ક વેદાંતી વિદ્યાર્થી માટે કરોડ વર્ષે પણ મોક્ષની આશા નથી. વર્ષા ઋતુમાં ખૂબ જ શોરબકોર કરતા દેડકા જેવો તે છે. દેડકું તો કેવળ વર્ષાઋતુમાં જ બીજાની શાંતિનો ભંગ કરે છે જ્યારે આવો શુષ્ક વેદાંતી તો હૃદયશુદ્ધિ વિના પુસ્તકનો કીડો બનીને, નકામા વાદવિવાદ, ચર્ચા અને ખોટા શાસ્ત્રાર્થથી લોકોની શાંતિનો ભંગ કર્યા કરે છે. સાચો વેદાંતી તો જગત માટે આશીર્વાદ સમાન છે. તે મૌનની ભાષા અથવા હૃદયની ભાષા દ્વારા શિક્ષણ આપે છે. તે સદા આત્મભાવથી સેવા કરે છે.

તમે બધા કર્મયોગથી પ્રાપ્ત થતી હૃદયશુદ્ધિ દ્વારા નિત્ય વસ્તુનો સાક્ષાત્કાર કરો!



ચૌદમો અધ્યાય

ભક્તિ યોગ સાધના

૧. ભક્તિ યોગ સાધનાની રૂપરેખા

૧. ભક્તિ શું છે ? ઈશ્વર પ્રત્યે પરમપ્રેમને ભક્તિ કહે છે.

૨. ભક્તિ બે પ્રકારની છે. સકામ અને નિષ્કામ.

૩. નિષ્કામ ભક્તિ બે પ્રકારની છે.

(૧) વૈધી અથવા બાહ્ય પૂજા અને જપ વગેરે.

(૨) રાગાત્મિકા અથવા પ્રેમ (આંતરિક)–ઈશ્વર પ્રત્યે અપૂર્વ પ્રેમ.

૪. ભક્તના ચાર પ્રકાર છેઃ– (ગીતા ૭–૧૬)

આર્ત : દ્રૌપદી તથા ગજેન્દ્ર જેવા પીડિત ભક્ત.
જિજ્ઞાસુ : ઉદ્ધવ જેવા.
અર્થાર્થી : જે કોઇ કામનાથી ઈશ્વરની ભક્તિ કરે છે. જેમકે ધ્રુવ.
જ્ઞાની : શુકદેવા જેવા જ્ઞાની

૫. મુક્તિના પાંચ પ્રકાર છે :—

સાલોક્ય : ભગવાનના જ લોકમાં વાસ.
સામીપ્ય : ભગવાનની નજીક વાસ.
સારૂપ્ય : ભગવાનના જેવું રૂપ.
સાયુજ્ય : ભગવાન સાથે સંપૂર્ણ તાદાત્મ્ય.
સાર્ષ્ટિ : ઈશ્વરી શક્તિઓનો ઉપભોગ.

૬. નવધા ભક્તિ (ભાગવત ૭–૫–૨૩)

શ્રવણ : ભગવાનની લીલા તથા કથનનું શ્રવણ.
કીર્તન : ભગવાનનાં નામ, લીલા તથા કથાનું કીર્તન.

સ્મરણ : સ્મરણ.

પાદસેવા : ભગવાનનાં ચરણોની સેવા તથા ગુરુ, માતા-પિતા, દેશ તથા માનવ જાતિની સેવા.

અર્ચન : ભગવાનને પત્ર-પુષ્પ વગેરે ચઢાવવું.

વન્દન : ભગવાનની વન્દના કરવી અને પ્રત્યેક પ્રાણી તથા મનુષ્યને માનસિક નમસ્કાર કરવા.

દાસ્ય : ભગવાન પ્રત્યે સ્વામીભાવ રાખવો.

સાખ્ય : અર્જુન જેવો મિત્રભાવ રાખવો.

આત્મ નિવેદન : આત્માર્પણ ભગવાનને ચરણે જાતને ધરી દેવી.

૭. પાંચ પ્રકારના ભાવ.

શાંતભાવ : ભિષ્મપિતામહ જેવા સંયમી અને શાંત બનવું.

દાસ્યભાવ : હનુમાનજી જેવો સેવા-સ્વામીભાવ કેળવવો.

સાખ્યભાવ : અર્જુન જેવો મિત્રભાવ.

વાત્સલ્ય : કૌશલ્યા, યશોદા વગેરે જેવો વાત્સલ્યભાવ.

માધુર્ય : પતિ-પત્નીભાવ, પ્રેમી-પ્રેમિકાભાવ જેવી રીતે ગોપી, ગૌરાંગ

૮. ભક્તિના વિકાસના છ સાધનો.

૧. ભાગવત, સાધુ તથા સંન્યાસીની સેવા.
૨. ભગવાનના નામનો જપ, સ્મરણ વગેરે.
૩. સત્સંગ.
૪. હરિકીર્તન : ભગવાનના નામનો મોટેથી જપ.
૫. ગીતા, રામાયણ, ભાગવત વગેરેનો સ્વાધ્યાય.
૬. તીર્થ-યાત્રા તથા વૃન્દાવન, અયોધ્યા, પંઢરપુર, ચિત્રકૂટ વગેરે પાવત્ર સ્થળોમાં નિવાસ.

૯. ભક્તિનાં આઠ લક્ષણો :-

(૧) અશ્રુપાત (૨) પુલક (૩) કમ્પન (૪) રોદન (૫) હાસ્ય (૬) સ્વેદ (૭) મૂર્છા (૮) સ્વરભંગ.

૧૦. ભક્તના ચાર ગુણ :-

(૧) તણખલા સમાન નમ્ર (૨) વૃક્ષ સમાન સહિષ્ણુ (૩) પોતે આદર-માનની કામના ન રાખતાં બીજાને માન આપવું (૪) સદા ભગવાનના નામનો જપ.

૧૧. ભક્તિમાર્ગમાં પાંચ કાંટા :-

જાતિ, વિદ્વતા, પદ, સૌંદર્ય તથા યુવાની વગેરેનો અહંકાર.

૧૨. સાધના માર્ગના બે આંતારક શત્રુ :-

કામ તથા ક્રોધ.

૧૩. કામના અનુગામી દસ પાપ :-

(૧) શિકાર શોખ, (૨) જુગાર, (૩) દિવા-નિદ્રા, (૪) પર નિંદા, (૫) કુલટા સ્ત્રીઓનું સાહચર્ય, (૬) દારૂ પીવો, (૭) વિલાસી ગીતો ગાવાં, (૮) નૃત્ય, (૯) અશ્લીલ સંગીત ગાવું તથા (૧૦) વના ઉદ્દેશ્ય ભટકવું.

૧૪. ક્રોધના અનુગામી આઠ પાપ :-

(૧) અન્યાય, (૨) રુક્ષતા, (૩) અત્યાચાર, (૪) ઈર્ષા, (૫) દોષ-દર્શન, (૬) છેતરપીંડી, (૭) કડવા શબ્દો તથા (૮) નિર્દયતા.

૧૫. ત્રણ કામનાઓ :-

(૧) વિત્તૈષણા - ધનની કામના (૨) પુત્રૈષણા - પુત્રની કામના (૩) લોકૈષણા- લોકપ્રિયતાની કામના.

૧૬. ભક્તિમાર્ગની ત્રણ આપત્તિ :-

સ્ત્રી, ધન તથા નાસ્તિક વ્યક્તિનો સંગ.

૧૭. ભક્તિ માટે આવશ્યક :-

(૧) નિષ્કામ (૨) અનન્ય (૩) અખંડ (૪) સદાચાર સહિત (૫) અવ્યભિચારિણી -ઈષ્ટદેવ પ્રત્યે ગંભીર પ્રેમવાળી (૬) હાર્દિક સચ્ચાઈપૂર્વકની.

૧૮. પ્રેમનાં સાત રૂપ :–

(૧) સ્નેહ : પ્રેમથી હૃદય દ્રવી જવું.

(૨) માન : પ્રેમી-પ્રેમિકાનો ભાવ જે તેમની નજીક રહેવા છતાં તેમની વચ્ચે વિક્ષેપ નાખે છે.

(૩) પ્રણય : પ્રેમિકાનો પ્રેમ જેનાથી તે પોતાને પોતાના પ્રિયથી એક સમજે છે.

(૪) રાગ-સ્નેહ : જ્યારે પ્રેમી પોતાના પ્રિયજન માટે દુઃખ સહન કરવામાં સુખનો અનુભવ કરે છે.

(૫) અનુરાગ : જ્યારે રાગ પ્રેમિકામાં સદા નવીન માધુર્ય પ્રાપ્ત કરવા લાગે છે.

(૬) ભાવ : જેવી રીતે કિરણો પછી સૂર્યોદય થાય છે તેવી રીતે ભાવ રશ્મિઓથી પ્રેમનો ઉદય થાય છે. શ્રી કૃષ્ણ-પ્રાપ્તિની અખંડ પિપાસાથી તે હૃદયને પિગળાવી નાખે છે.

(૭) મહાભાવ અથવા ભાવની પરિસમાપ્તિ.

૧૯. ચોવીસ અવતાર :–

(૧) મત્સ્યાવતારે વેદોને પ્રલયના જળથી બચાવ્યા.

(૨) કૂર્મ અવતાર સમુદ્રના મંથન સમયે મંદરાચલનો આધાર બની ગયા.

(૩) વરાહ અવતારે હિરણ્યાક્ષને મારીને પૃથ્વીનો પાણીમાંથી ઉદ્ધાર કર્યો.

(૪) નૃસિંહ અવતારે થાંભલામાંથી પ્રગટ થઈને હિરણ્યકશિપુનો સંહાર કર્યો અને પ્રહ્લાદને દર્શન દીધાં.

(૫) વામન અવતારે બલિ-રાજાનો મદ ઉતાર્યો.

(૬) પરશુરામે એકવીસ વખત પૃથ્વીને નક્ષત્રિય બનાવી અને બ્રાહ્મણોને ભૂમિ આપી.

(૭) રામે રાવણનો સંહાર કર્યો.

(૮) કૃષ્ણે કંસનો નાશ કર્યો અને અર્જુન તથા ઉદ્ધવને બ્રહ્મવિદ્યા આપી.

(૯) બુદ્ધે અસુરોને અહિંસાનો ઉપદેશ આપ્યો.

(૧૦) કલ્કિ કળિયુગના અંતમાં એમનો જન્મ થશે.

(૧૧) યજ્ઞ રુચિ તથા આકૂતિથી ઉત્પન્ન થયા. સુયમ દેવયજ્ઞથી ઉત્પન્ન થયા હતા. તેમણે ત્રિલોકીના ભયને દૂર કર્યો હતો.

(૧૨) કપિલ કર્દમ તથા દેવહૂતિથી ઉત્પન્ન થયા હતા અને સાંખ્ય દર્શનના સંસ્થાપક હતા. તેમણે માતાને બ્રહ્મ વિદ્યા આપી.

(૧૩) દત્તાત્રેય અત્રિમુનિ તથા અનુસૂયા દેવીથી ઉત્પન્ન ત્રિમૂર્તિ–બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશનો અવતાર હતા.

(૧૪) ચાર કુમાર – શનક, સનન્દન, સનાતન તથા સનતકુમાર. આ બ્રહ્માના માનસ–પુત્રો છે. તેમની સદા ૭ વર્ષની અવસ્થ છે અને તેઓ બ્રહ્મ વિદ્યાના ગુરુ છે.

(૧૫) નર–નારાયણ. ધર્મ તથા મૂર્તિથી ઉત્પન્ન થયા અને તેમણે બદ્રિકાશ્રમમાં તપશ્ચર્યા કરી.

(૧૬) શ્રી હરિએ ધ્રુવને દર્શન દીધ

(૧૭) પૃથુ – તેમણે પૃથ્વીમાંથી ધન તથા ખાદ્ય પદાર્થો બહાર કાઢયા.

(૧૮) ઋષભ – (પરમહંસ) નાભિ તથા સુદેવીથી ઉત્પન્ન મહાન બ્રહ્મવરિષ્ઠ હતા.

(૧૯) હયગ્રીવ વૈદિક યજ્ઞથી ઉત્પન્ન અને વેદોને પ્રકાશિત કર્યાં.

(૨૦) હરિ – ગજરાજને મગરથી છોડાવ્યો.

(૨૧) હંસ – નારદમુનિને ભક્તિ યોગ જ્ઞાન તથા ભાગવતની શિક્ષા આપી.

(૨૨) મનુ – દરેક મન્વન્તરના અધિષ્ઠાતા દેવ છે.

(૨૩) ધન્વન્તરિ – આયુર્વેદના પ્રચારક.

(૨૪) વ્યાસ – ચારે વેદ અને અઢાર પુરાણોના સંપાદક.

૨૦. વિષ્ણુનાં પાંચ રૂપ :–

(૧) નારાયણ (૨) વાસુદેવ (૩) સંકર્ષણ (૪) પ્રદ્યુમ્ન તથા (૫ અનિરુદ્ધ.

૨૧. બે પ્રકારની પૂજા :–

બાહ્ય અને માનસિક.

૨૨. પૂજામાં ચાર પ્રકારના ભાવ :–

(૧) બ્રહ્મ–ભાવ – જીવાત્મા તથા પરમાત્મા એક છે તેવો ભાવ.

(૨) ધ્યાન-ભાવ – યેાગાભ્યાસની સાથે સતત અધ્યયન.

(૩) સ્તુતિ-ભાવ – જપ તથા પૂજા સ્તેાત્ર વગેરે.

(૪) બાહ્યભાવ – બાહ્ય પૂજા વગેરે.

૨૩. પૂજાનાં સેાળ અંગ :-

(૧) આસન – ઇષ્ટ દેવની મૂર્તિ માટે આસન આપવું. (૨) સ્વાગત-ઇષ્ટ દેવતાનું સ્વાગત કરવું. (૩) પાદ્ય-ચરણ ધેાવા માટે જળ આપવું. (૪) અર્ઘ્ય-કળશમાં જળ અર્પણ કરવું. (૫) આચમન. (૬) મધુપર્ક – મધ, ઘી, દૂધ, દહીં અર્પણ કરવું. (૭) સ્નાન – સ્નાન માટે જળ આપવું. (૮) વસ્ત્ર. (૯) આભૂષણ. (૧૦) સુગંધી ચંદન અર્પણ કરવું. (૧૧) પુષ્પ. (૧૨) ધૂપ. (૧૩) દીપ. (૧૪) નૈવેદ્ય (૧૫) મુખવાસ – પાન-સેાપારી. (૧૬) વન્દન અથવા નમસ્કાર.

૨૪. ચાર પ્રકારનેા ધ્વનિ :-

(૧) પરા – પ્રાણમાં અભિવ્યક્ત.

(૨) પશ્યન્તિ – મનમાં અભિવ્યક્ત.

(૩) મધ્યમા – ઇન્દ્રિયેામાં અભિવ્યક્ત.

(૪) વૈખરી – વ્યક્ત વાણી.

પ્રથમ ત્રણ ગંભીર તથા સાગર સમાન અગાધ છે.

૨૫. ત્રણ પ્રકારના જપ :-

(૧) વૈખરી – જીભથી, મેાટેથી – કાને સાંભળી શકાય તેવા.

(૨) ઉપાંશુ – જીભથી–અવાજ વિનાના.

(૩) માનસિક – મનમાં જ.

૨૬. ત્રણ પ્રકારનાં કીર્તન :-

(૧) એકાંત (એકલા) (૨) સંકીર્તન – (ઘણા લેાકેા સાથે સમૂહમાં)

(૩) અખંડ કીર્તન : (લાગલગાટ કીર્તન)

૨૭. ઈશ્વરનામ પ્રત્યે દસ અપરાધ :–

(૧) સાધુ તથા ભક્ત જનોની નિંદા. (૨) ભગવન્નામમાં ભિન્નતા જોવી.
(૩) ગુરુ પ્રત્યે અનાદર. (૪) સદ્‌ગ્રંથોની હાંસી ઉડાવવી.
(૫) નામ મહિમામાં અતિશયોક્તિ સમજવી. (૬) નામના નામે પાપ કરવાં.
(૭) નામને બીજા ધર્મોના સમાન તથા નામ વગર જ ઉપવાસ, દાન, યજ્ઞ વગેરે કરવાં.
(૮) નાસ્તિકો તથા અનાધિકારીઓને નામ જપનો ઉપદેશ દેવો.
(૯) મહિમા જાણ્યા છતાં પણ નામ પ્રત્યે પ્રેમની ઉણપ.
(૧૦) ભોગવસ્તુઓ પ્રત્યે રાગ અહંકાર તથા મમતા હોવી.

૨૮. ઈશ્વરનાં પાંચ કાર્યો :–

(૧) સૃષ્ટિ (સર્જન) (૨) પાલન (૩) વિનાશ (૪) આવરણ તથા (૫) અનુકમ્પા.

૨૯. ભગવાનના છ ગુણ :–

(૧) ઐશ્વર્ય (૨) ધર્મ (૩) શ્રી (૪) યશ (૫) જ્ઞાન અને (૬) વૈરાગ્ય.

૩૦. ત્રણ પ્રકારનાં કર્મ :–

(૧) સંચિત (અનેકાનેક પૂર્વજન્મોમાં કરેલાં સંચિત કર્મ).
(૨) પ્રારબ્ધ (સંચિત કર્મનો ભાગ જે આ જન્મમાં ભોગવીએ છીએ.)
(૩) ક્રિયમાણ (આ જન્મમાં કરતાં કર્મ જેનું ફળ આ જન્મમાં અથવા આગળના જન્મોમાં ભોગવવાનું હશે).

૩૧. પાંચ પ્રકારનાં ક્રિયમાણ અથવા આગામી કર્મ.

(૧) નિત્ય (૨) નૈમિત્તિક (ખાસ સમય ઉપર) (૩) કામ્ય (ધર, સ્ત્રી, પુત્ર, રોગ નિવારણ વગેરેની કામનાથી) (૪) નિષિદ્ધ (ચોરી, અસત્ય, માંસ ભક્ષણ, સુરાપાન વગેરે) (૫) પ્રાયશ્ચિત (પાપ વગેરેને દૂર કરવા માટે).

૩૨. ભક્તિની નવ ભૂમિકાઓ :-

(૧) સત્સંગ, સ્વાધ્યાય (૨) ભગવાનની સ્તુતિ (૩) ભગવાનમાં શ્રદ્ધા (૪) ભક્તિ (સાધના ભક્તિ અથવા જપ, કીર્તન, સ્મરણ વગેરે). (૫) નિષ્ઠા (૬) રુચિ- ભગવાનના નામ તથા મહિમાના શ્રવણ તથા જપમાં રુચિ. (૭) રતિ - અધ્યધિક આસક્તિ (૮) સ્થાયી ભાવ (ભક્તિરસમાં સ્થિરતાનો ભાવ) (૯) મહાભાવ (ભક્ત જગત તથા તેના આકર્ષણથી મુક્ત થઇ જાય છે. તે જીવન્મુક્ત થઈ જાય છે.)

૩૩. ચાર પ્રકારના પુરુષાર્થ :-

(૧) ધર્મ, (૨) અર્થ, (૩) કામ અને (૪) મોક્ષ.

૨. ભક્તિયોગ સાધનાનાં કેટલાંક અંગ

૧. ભક્તિ પ્રેમનું રેશમી સૂક્ષ્મ સૂત્ર છે જે ભક્તના હૃદયને ઇશ્વરનાં ચરણકમળ સાથે બાંધી દે છે. ભક્તિ એટલે ઇશ્વર પ્રત્યે પરમ અનુરાગ. ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમનો સહજ પ્રવાહ તે શુદ્ધ નિઃસ્વાર્થ દિવ્ય પ્રેમ છે. ભક્તિ ભક્તનો ભગવાન સાથે સંબંધ જોડનારી હૃદયની પવિત્ર ભાવના છે. ભક્તિ ભક્તો દ્વારા અનુભવનો જ વિષય છે.

૨. માનવી પ્રેમ મિથ્યા છે. તે પાશવી આકર્ષણ માત્ર છે. તે કામ છે. તે માંસગત પ્રેમ છે. તે સ્વાર્થમય, પરિવર્તનશીલ, દંભ અને પાખંડ માત્ર છે. જ્યારે પતિની નોકરી છૂટી જાય છે ત્યારે પત્ની તેની દરકાર પણ નથી કરતી. તે તેની સામે આંખો કાઢે છે. જ્યારે પત્ની કોઇ અસાધ્ય બીમારીના કારણે કદરૂપી બન જાય છે ત્યારે પતિ પણ તેના દરકાર નથી લેતો. તમે કેવળ ઇશ્વરમાં જ વાસ્તવિક સ્થાયી પ્રેમ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તેના પ્રેમમાં કોઇ પરિવર્તન નથી થતું.

૩. ભક્તિ સમસ્ત ધાર્મિક જીવનનો આધાર છે. ભક્તિથી વાસનાઓ તથા સ્વાભિમાનનો નાશ થાય છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને પ્રેમ વિના જીવન નિસ્સાર છે. ભક્તિથી હૃદય કોમળ બને છે તથા ઈર્ષા, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, અભિમાન તથા ધૃષ્ટતા વગેરે દૂર થાય છે. તે આનંદ, દિવ્ય ભાવ, સુખ, શાંતિ તથા જ્ઞાનનો સંચાર કરે છે. બધા પ્રકારની ચિંતા, શોક, દુઃખ, ભય, માનસિક વ્યાધિ તથા ક્લેશ સંપૂર્ણ રીતે લોપ પામે છે. ભક્ત જન્મ મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્ત બની જાય છે. ભક્ત સુખ, શાંતિ તથા જ્ઞાનના શાશ્વત ધામને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

૪. સકામ ભક્તિમાં ભક્ત સ્ત્રી, પુત્ર અથવા ધન પ્રાપ્તિ માટે અથવા રોગ નિવારણ માટે થોડોક સમય ઈશ્વરને પ્રેમ કરે છે પછી થોડો સમય પોતાના સ્ત્રી-પુત્ર-પરિવારને પ્રેમ કરે છે. કેવળ ઈશ્વર પ્રત્યે જ પ્રેમ રાખવો એ અવ્યભિચારિણી ભક્તિ છે. પ્રહ્લાદે ઉન્નત અવસ્થામાં ભગવાન શ્રી હરિ ઉપર પોતાના આત્માના રૂપમાં ધ્યાન કર્યું હતું. આ અભેદ ભક્તિ કહેવાય છે.

૫. જે લોકમાં ભગવાન વિષ્ણુ રહે છે તે લોકમાં ભક્ત રહે છે. તે તે જ લોકના નિવાસી બની જાય છે. આ સાલોક્ય મુક્તિ કહેવાય છે. સામીપ્ય મુક્તિમાં ભક્ત ભગવાનની નજીક રહે છે જેમ સેવક રાજા પાસે રહે છે. સારૂપ્ય મુક્તિમાં ભક્ત ભગવાનના સમાન જ પોતાનું રૂપ પ્રાપ્ત કરે છે. સાયુજ્ય મુક્તિમાં તે દૂધમાં સાકરની જેમ ઈશ્વર સાથે મળી જાય છે. સાર્ષ્ટિ મુક્તિમાં ભક્ત ભગવાનના બધા અધિકારો (ઈશ્વરનાં પાંચ કામ સિવાય) નો ઉપભોગ કરે છે. આ રીતે ભક્તો માટે પાંચ પ્રકારની મુક્તિ છે.

૬. પ્રેમને વશ થઇને નિરાકાર બ્રહ્મ પોતાના ભક્તોને પ્રસન્ન કરવા માટે ભગવાન શ્રી હરિનું રૂપ ધારણ કરે છે. ઈશ્વર તો કરુણાની પ્રતિમૂર્તિ છે. ભગવાન પોતાના હાથમાં અન્ન-જળ લઇને જંગલોમાં ભક્તોની પાછળ ભમે છે, તે પોતાના ભક્તોનો ગુલામ બની જાય છે. ભગવાન વિષ્ણુ પ્રહ્લાદને કહે છે, "હે તાત ! તારી ઉંમર ઘણી જ નાની છે અને તારું શરીર પણ ઘણું જ કોમળ છે. તારા કઠોર હૃદયી પિતાના અત્યાચાર સહન કરવાની તારામાં શક્તિ નથી. આવા અત્યાચાર આ પહેલાં મેં કદી જોયા નથી. તો જો મને આવવામાં વિલંબ થયો હોય તો ક્ષમા કરજે." ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે, "હે તાત ! હું પોતે મારા વશમાં નથી. હુ તો સંપૂર્ણ રીતે મારા ભક્તોના વશમાં છું. ભક્તોએ મારા હૃદય ઉપર સંપૂર્ણ અધિકાર જમાવી દીધો છે. પછી હું મને શી રીતે છોડી શકું ? તે લોકોએ મારે માટે સર્વસ્વનો ત્યાગ કર્યો છે પછી હું તેમને શી રીતે છોડી શકું ? જે બધામાં મને જુએ છે અને મારામાં જ બધાને જુએ છે તેમના માટે મારો કદી નાશ થતો નથી. તેમ મારા માટે તેઓનો પણ કદી નાશ થતો નથી."

૭. આ બધી રીતે તમે ભક્તિનો વિકાસ કરી શકો છો :-

શ્રવણ-ઈશ્વરની લીલા સાંભળવી.

કીર્તન-ભગવાનની સ્તુતિનું ગાન કરવું.

સ્મરણ-ભગવાનના નામનું સ્મરણ કરવું.

પાદસેવન-ભગવાનના ચરણોની સેવા કરવી.

અર્ચન-ભગવાનને પુષ્પ વગેરે ચઢાવવાં.

વન્દન-ભગવાનને પ્રણામ કરવા.

દાસ્ય-ભગવાનની સેવા કરવી.

સખા-ભગવાન સાથે મિત્રતા રાખવી.

આત્મનિવેદન : ભગવાનના ચરણોમાં પૂર્ણ આત્માર્પણ કરવું.

ગીતા, રામાયણ, ભાગવત વગેરેનુ અધ્યયન કરો. સત્સંગ કરો. તીર્થયાત્રા કરો. જપ કરો. ધ્યાન કરો. તેના નામનું ગાન કરો. તમે ભક્તિનો વિકાસ કરી તેનાં દર્શન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૮. શું તમે ખરેખર ઈશ્વરને ચાહો છો ? શું તમે ખરેખર તેના માટે તલસો છો ? શું તમારામાં આધ્યાત્મિક ભૂખ છે ? તમે ભક્તિ વિષે પ્રેરણાદાયી પ્રવચન આપી શકો છો. તમે ભક્તિ ઉપર મોટા મોટા ગ્રંથ લખી શકો છો; છતાં પણ તમારામાં ભક્તિનો અંશ માત્ર પણ ન હોય તે બનવા જોગ છે. જેનામાં ઈશ્વર-દર્શન માટે તલસાટ છે તે જ ભક્તિનો વિકાસ કરી શકે છે. જો ઈશ્વર માટે સાચી માગણી હશે તો તેની પૂર્તિ અવશ્ય થશે. નિયમિત સ્થિર સાધના દ્વારા તમે સુખ, શાંતિ, જ્ઞાન, પૂર્ણતા તથા ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરશો.

૯. જાણે અજાણે, સાવધાનીપૂર્વક કે સાવધાની વિના ગમે તેમ પણ જો ઈશ્વરનું નામ લેવામાં આવે તો તેનું ફળ અવશ્ય મળશે જ. ભગવાનના નામનો મહિમા તર્ક અથવા બુદ્ધિથી સિદ્ધ નથી કરી શકાતો. શ્રદ્ધા, ભક્તિ તથા સતત નામ સ્મરણથી ચોક્કસ તેનો અનુભવ કરી શકાય છે. દરેક નામમાં અમાપ શક્તિ છે નામની શક્તિ અખૂટ છે. તેનો મહિમા અવર્ણનીય છે. ઈશ્વરના નામની આંતરિક શક્તિ અથાક છે.

૧૦. જેવી રીતે અગ્નિમાં બળતણને બાળવાનો સાધારણ ગુણ છે તેવી રીતે ઈશ્વરના નામમાં પણ પાપ, સંસ્કારો તથા વાસનાઓને ભસ્મીભૂત કરી શાશ્વત શાંતિ આપવાની મહાન શક્તિ છે. જેવી રીતે બાળવાનો ગુણ અગ્નિ માટે સહજ છે તેવી રીતે ઈશ્વરના નામમાં પણ પાપોને મૂળમાંથી બાળી મૂકવાનો તથા ઈશ્વરની ભાવ-સમાધિ અપાવવાનો સ્વાભાવિક ગુણ છે.

૧૧. હે પ્રિય મનુષ્ય ! નામનું શરણ લો. નામી તથા નામ એક જ છે. સદા અનવરત નામનું ગાન કરો. દરેક શ્વાસ-પ્રશ્વાસમાં ભગવાનના નામનું સ્મરણ કરો. આ કલિયુગમાં જપ તથા નામ-સ્મરણ સૌથી સુગમ, ઝડપી તથા સરળ માર્ગ છે જેથી મનુષ્ય ઈશ્વર સુધી

પહોંચીને અમરત્વ તથા શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. ઈશ્વરનો જય થાઓ. તેના નામનો જય થાઓ. હરિ ૐ, શ્રી રામ, શ્રી રાધેશ્યામનું કીર્તન કરો

હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે,
હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

૩. શ્રદ્ધા, મુમુક્ષુત્વ તથા આત્માર્પણ

શ્રદ્ધા આ વિશ્વની સૌથી મોટી વસ્તુ છે. સર્વોન્નત તર્કની પૃષ્ઠભૂમિમાં પણ શ્રદ્ધા જ છે. જેના પ્રત્યે મનુષ્યને શ્રદ્ધા નથી તેનો તે તર્ક નથી કરતો. સૌથી મહાન દર્શન-શાસ્ત્રી પણ શ્રદ્ધાને જ પોતાનો આધાર બનાવી રાખે છે. શ્રદ્ધાનો આશ્રય ન હો તો કેટલીએ વિદ્વત્તા વ્યર્થ જાય છે. સમસ્ત જગત શ્રદ્ધા ઉપર જ આધાર રાખે છે અને શ્રદ્ધા દ્વારા જ તેનું માર્ગદર્શન થાય છે. શ્રદ્ધા ધર્મનું મૂળ છે. જો મનુષ્યમાં ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધા ન હોય તો તે ઈશ્વરને પ્રમાણિત નથી કરી શકતો. ઈશ્વર તો શ્રદ્ધાનો જ વિષય છે. આ શ્રદ્ધા પૂર્વસંસ્કારોથી જ ઉત્પન્ન થઇ છે. કેટલાક લોકો જન્મથી જ દાર્શનિક હોય છે અને કેટલાક લોકો ચિત્તોર વર્ષની ઉંમરે પણ દર્શન શાસ્ત્રને નથી સમજી શકતા. આ બધું પૂર્વ સંસ્કારોનું જ ફળ છે. શ્રદ્ધા કર્મોના સંસ્કારો ઉપર જ નિર્ભર છે. જેટલી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થશે તેટલી શ્રદ્ધા પણ રહેશે.

અંધશ્રદ્ધાનું વિવેકયુક્ત શ્રદ્ધામાં રૂપાંતર કરવું પડશે. સમજ્યા વિના શ્રદ્ધા રાખવી એનું નામ જ અંધશ્રદ્ધા. શ્રદ્ધાના વિકાસથી ભક્તિ અને ભક્તિના વિકાસથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે શ્રદ્ધાથી પરમ અનુભવની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેનામાં મનુષ્યને દૃઢ વિશ્વાસ હોય છે તે તેનો અનુભવ કરે છે અને તે તે જ બની જાય છે. જો તમને જગતમાં શ્રદ્ધા નહિ હોય તો જગતનું અસ્તિત્વ જ નથી. જો તમને વિષય પદાર્થોમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો તે વિષય પદાર્થો તમને સુખ નથી આપી શકતા. જો તમને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો તમે કદી પણ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. ખોટી શ્રદ્ધા સત્‌ને પણ અસત્ બનાવી નાખે છે તૈતરીય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે જે બ્રહ્મને અસત્ સમજે છે તે પોતે અસત્ બની જાય છે. શ્રદ્ધા આધ્યાત્મિક સાધનાનો આધાર છે.

મુમુક્ષુત્વ શ્રદ્ધાનો જ વિકાસ છે. તે શ્રદ્ધાથી એક ડગલું આગળ છે. શ્રદ્ધાની જ્યોત જ મોક્ષ માટે મુમુક્ષુત્વરૂપી જ્વાળામાં પલટાઇ જાય છે. સાધક ઈશ્વરીય અનુભવ માટે તડપવા લાગે છે. આ એક શ્રદ્ધા જ નહિ પરંતુ અનુભવ છે જેને બાહ્ય ઘટનાઓથી વિચલિત નથી

કરી શકાતો. ભક્ત ભગવાન સાથે એક્તા–યોગ પ્રાપ્તિ માટે સદા આતુર રહે છે. તેને નથી આરામ કે નથી નિદ્રા. તેને સદા એ જ ધ્યાન રહે છે કે કેવી રીતે પ્રેમ–પ્રભુને પ્રાપ્ત કરી શકાય. તે પ્રાર્થના કરે છે, કીર્તન કરે છે તથા પોતાના પ્રભુ માટે પાગલ બની જાય છે. દિવ્ય ઉન્માદ ભરાઈ જાય છે તથા ભક્ત પોતાની વ્યક્તિત્વ ચેતના પણ ખોઈ બેસે છે. આને આત્માર્પણ કહે છે.

આત્માર્પણ ભક્તિયોગનું લક્ષ્ય છે. ભક્ત ઈશ્વર ચૈતન્યમાં ખોવાઈ જાય છે. તે આનંદ સાગરમાં નિમગ્ન થઈ જાય છે. તે અમૃતસાગરમાં સ્નાન કરે છે. તે અમૃતપાન કરે છે. તે આપ્તકામ બની જાય છે અને અંતે તે ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

૪. ભક્તિ સાધનાના નવ પ્રકાર

સંત તુલસીદાસના મત પ્રમાણે ભક્તિના નવ પ્રકાર છે :–

સાક્ષાત્કારપ્રાપ્ત સંતોની સંગતિ સૌ પ્રથમ છે. ઈશ્વરનો મહિમા તથા સ્તુતિમાં પ્રેમ એ બીજો પ્રકાર છે. ઈશ્વરના ચરણકમળની સેવા એ ત્રીજો પ્રકાર છે. ઈશ્વરનાં ગુણગાન એ ચોથો પ્રકાર છે. દૃઢ વિશ્વાસપૂર્વક વેદને અનુકૂળ મંત્રનો જપ પાંચમો પ્રકાર છે. દમ, શીલ અને કર્મોથી વિરતિ એ છઠ્ઠો પ્રકાર છે. આ સજ્જનોના શાશ્વત ધર્મ છે. સાતમા પ્રકારમાં ભક્ત જગતને ઈશ્વરમાં જુએ છે અને સંતોને ઈશ્વરથી પણ અધિક માને છે. યથા લાભ સંતોષ એ આઠમો પ્રકાર છે. ભક્ત સ્વપ્નમાં પણ બીજાના દોષ નથી જોતો. સર્વથી નિષ્કપટ થઈને સરળતાપૂર્વક વ્યવહાર કરવો, ઈશ્વર ઉપર જ આધાર રાખવો અને હૃદયમાં હર્ષ કે શોક ન રાખવો એ નવમો પ્રકાર છે.

જે કોઈ આમાંથી કોઈ પણ એકનો અભ્યાસ કરે છે તે ચાહે પુરુષ હોય કે સ્ત્રી, ચર હોય કે અચર, ઈશ્વરનો અતિશય પ્રિય બની જાય છે.

૫. ભક્તિ યોગ સાધના માટે આવશ્યક

મનના જુદા જુદા પ્રકાર છે. લોકોની રુચિ, પ્રવૃત્તિ અને ક્ષમતા ભિન્ન–ભિન્ન છે. માટે જો કે લક્ષ્ય એક જ છે છતાં ઘણા માર્ગોની આવશ્યકતા છે. ભક્તિ યોગનો માર્ગ સૌ કોઈ માટે ખુલ્લો છે અને આ કલિયુગમાં તો તે સૌથી સુગમ માર્ગ છે. કોઈ પણ માણસ ભક્ત બની શકે છે. ભક્તિના સામ્રાજ્યમાં જાતિ, જ્ઞાતિ કે રંગનો કોઈ ભેદભાવ રહેતો નથી. ભક્તિ માટે ઉંમર, જ્ઞાતિ, પદ અથવા પ્રતિષ્ઠાનાં કોઈ બંધનોની આવશ્યકતા નથી. મુક્તિની કામના જ

મનુષ્યને ભક્તિનો અધિકારી બનાવી દે છે. પૂર્વ જન્મનાં સત્કર્મોને કારણે મનુષ્યના હૃદયમાં ભક્તિની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઈશ્વર-ભક્તને મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ભક્તિ એટલે ઈશ્વર પ્રત્યે પરમ આસક્તિ. ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા એ ભક્તિનો આધાર છે. ભાગવત, સાધુ સંન્યાસીઓની સેવા, પરમાત્માના નામનો જપ, સત્સંગ હરિકીર્તન, ભાગવત અથવા રામાયણનો સ્વાધ્યાય, વૃંદાવન, પંઢરપુર, ચિત્રકૂટ અથવા અયોધ્યામાં નિવાસ વગેરે ભક્તિના વિકાસ માટેનાં સાધનો છે. દરેક સાધકે નવધા ભક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ. શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદ-સેવન, અર્ચન, વન્દના, દાસ્ય, સખ્ય તથા આત્મનિવેદન આ નવધા ભક્તિનાં અંગ છે.

ભક્તિ નિષ્કામ, અવ્યભિચારિણી અને તેલ ધારાવત્ સતત હોવી જોઈએ. સાધકે સદાચારનું પાલન કરવું જોઈએ. તેણે ભક્તિ-સાધનામાં વધુને વધુ સાચા અને ગંભીર બનવું જોઈએ. આ ભક્તિમાર્ગની અનિવાર્ય પૂર્વ અપેક્ષાઓ છે. આ હશે તો જ ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર જલદી થઈ શકશે.

જાતિ, વિદ્વત્તા, પદ, સૌંદર્ય તથા યુવાની એ ભક્તિ માર્ગના પાંચ કાંટા છે. કામ અને ક્રોધ એ એના બે અંતર શત્રુઓ છે. એનાથી સાવધાન રહો. ભક્તિના વિકાસમાં આ બધાં અડચણ રૂપ છે. એ જાણી લો કે કામ સાથે દસ પ્રકારનાં પાપ અને ક્રોધ સાથે આઠ પ્રકારનાં પાપ લાગેલાં હોય છે. ભગવન્નામના ઉચ્ચારણમાં શરમ આવવી એ પણ નવા સાધકો માટે એક મુશ્કેલી છે. વિષય સુખની તૃષ્ણા ભક્તિ માટે નુકસાનકારક છે.

ઈશ્વર, તેની કૃપા અને તેના નામની શક્તિમાં સાચી, જીવંત, પૂર્ણ અને અવિચળ શ્રદ્ધા રાખો. શ્રદ્ધા ચમત્કાર કરી શકે છે. શ્રદ્ધા પહાડોને પણ ડોલાવી શકે છે. શ્રદ્ધા તમને ઈશ્વરના અંતરતમ આવાસમાં લઈ જઈ શકે છે. શ્રદ્ધા તમને દિવ્ય બનાવી શકે છે. શ્રદ્ધા તમને શાંતિ, આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ, સુખ, મુક્તિ, અમૃતત્વ તથા આનંદ આપે છે, માટે ઈશ્વરના અસ્તિત્વ, સદ્ગ્રંથ, ગુરુનીવાણી તથા તમારા આત્મામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો.

ઈશ્વર શરૂશરૂમાં જુદી જુદી રીતે પોતાના ભક્તોની કસોટી કરે છે. તે તેમની આકરામાં આકરી કસોટી કરે છે. છેવટે ઈશ્વર પોતાના ભક્તનો ગુલામ બની જાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે કે હું મારા પોતાના કબજામાં નથી, હું મારા ભક્તોને વશ છું. મારા ભક્તોએ મારા હૃદય ઉપર પૂર્ણ કબજો કરી લીધો છે. જ્યારે તેઓએ મારે માટે સર્વસ્વનો ત્યાગ કર્યો છે ત્યારે હું તેમનો ત્યાગ કેવી રીતે કરી શકું ? ઈશ્વર કૃપા, કરુણા

તથા પ્રેમથી ભરપુર છે. તે કૃપાસાગર, કરુણાનિધાન છે. ગંગા યમુનાના પ્રવાહની માફક તેની કૃપા અને કરુણા ભક્તો તરફ વહી રહી છે. પોતાના ભક્તોની ભીડ ભાંગવા માટે તે જાતે ખૂબ દુઃખ વેઠે છે. ગજેન્દ્રની પ્રાર્થના સાંભળીને ભગવાન સુદર્શન ચક્ર લઇને દોડયા અને ગજેન્દ્રને ગ્રાહના પાશમાંથી મુક્ત કરી બંનેનો ઉદ્ધાર કર્યો. પંજાબમાં એક ભકત સિપાહી સંકીર્તનમાં એટલો બધો મસ્ત થઇ ગયો કે તેને પોતાની નોકરીનો ખ્યાલ ન રહ્યો અને ભગવાન સ્વયં તેની ફરજ બજાવી આવ્યા. અમદાવાદના એક શિક્ષકને દર પૂર્ણિમાએ ડાકોર રણછોડજીનાં દર્શન કરવાનો નિયમ હતો. સંજોગવશ વાર્ષિક નિરીક્ષણ સમયે તેઓ દર્શનાર્થે ગયા તો ખુદ ભગવાન તેમનું સ્વરૂપ લઇ શાળામાં હાજર થયા.

પ્રિય મિત્રો, ઊઠો. જીવન ઝડપથી વહી રહ્યું છે. જિંદગી ટૂંકી થતી જાય છે. સમયની ગતિ મહાન છે. સમય ખૂબ જ કિંમતી છે. તમારા લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશનું સ્મરણ કરો. તેના માટે જ તમે આ માનવ દેહ ધારણ કર્યો છે. તીવ્ર સંઘર્ષ કરો. ઉગ્ર સાધના કરો. અહંકાર, સ્વાર્થ, મદ તથા ઘૃણાનો નાશ કરો. ભકિત માટે ભરચક પ્રયાસ કરો. ત્યારે જ તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી છૂટી પરમજ્ઞાન, અસીમ સુખ, પરમ શાંતિ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરશો. તમે બધા ભકિત માર્ગને અનુસરો તથા દિવ્ય ભાવ–સમાધિ, વિશુદ્ધ આનંદ તથા સુખમાં નિવાસ કરો.

૬. ભક્તિ સાધનામાં શ્રદ્ધાનું મહત્ત્વ

ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખી તમારી જાતને સુરક્ષિત બનાવો. વ્યર્થ વાદવિવાદ તો અજ્ઞાનનું લક્ષણ છે. શ્રદ્ધાથી શાંતિ તથા સમતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે વાદવિવાદથી અશાન્તિ પેદા થાય છે. જેમ તમે તમારી આંખોને દર્પણ વિના નથી જોઇ શકતા તેમ તમે ગમે તેટલો વાદવિવાદ કરશો તો પણ તમે ઈશ્વરના સ્વરૂપને નહિ સમજી શકો, શ્રદ્ધા જ દર્પણ છે. શ્રદ્ધા ઈશ્વરનું પ્રતિબિંબ પાડે છે. બુદ્ધિ ઈશ્વર ઉપર આવરણ પાથરે છે. ઈશ્વર બુદ્ધિ રૂપી બત્તીને પકડનાર છે પછી બુદ્ધિ ઈશ્વરને શી રીતે જોઇ શકે? શ્રદ્ધાની આવશ્યકતા છે. ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં અને સંતોના સદુપદેશમાં શ્રદ્ધા દ્વારા જ તમે આંતરિક સુખ–શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો અને તે શાંતિમાં તમે ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી લેશો. તમે શાંતિ, પ્રેમ તથા એકતા સ્વરૂપ બની જશો. તમારામાંથી વિચાર, વાણી તથા કર્મનાં ઝરણાં નીકળશે અને સમસ્ત જગતને શાંતિ, સંપત્તિ તથા સુખથી ભરી દેશો. તમે બધા સંત, ઋષિ, યોગી તથા જીવન્મુક્તના સ્વરૂપે પ્રકાશી ઊઠો. જગતમાં શાંતિ અને મનુષ્યના હૃદયમાં પ્રેમ પ્રગટ થાઓ. તેની દિવ્ય શક્તિ સદા માટે આ જગતમાં વિજયી બનો. તમે બધા સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘાયુ, શાંતિ સંપત્તિ તથા નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરો.

૭. સાચા આત્માર્પણનું સ્વરૂપ

જો તમે કશા જ આંતરિક ભાવ વિના કહો કે "હે પ્રભુ હું તારો છું." તો તેને પૂર્ણ આત્માર્પણ ન કહેવાય. અવાજ તમારા હૃદયના ઊંડાણમાંથી આવવો જોઇએ. તમારે ધર-મૂળથી પરિવર્તન માટે તૈયાર રહેવું જોઇએ. તમારે તમારી જૂની આદતો તથા પ્રવૃત્તિઓમાં આસક્તિ નહિ રાખવી જોઇએ. તમારે એવી પણ આશા ન રાખવી જોઇએ કે બધું તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ થાય. ઈશ્વરી ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ માટે જ તમારે જીવતા રહેવું જોઇએ. દૈવીકૃપા અથવા શક્તિને સ્વાર્થ સાધનામાં લગાવવાનો વિચાર ન કરો. અહંકાર જાતજાતનાં રૂપ ધારણ કરશે અને જૂની આદતો તથા પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કર્યા વિના ઈશ્વર પાસેથી બધુ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખશે. આ જ કારણે સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગે વર્ષોની સાધના પછી પણ નક્કર ઉન્નતિ નથી કરી શકતો.

આત્માર્પણમાં કોઇ કસર નથી. તમે ઈશ્વર પાસેથી સર્વ કંઇ પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમે ઈશ્વરના બધા જ ઐશ્વર્યને ભોગવી શકશો. ઈશ્વરની બધી જ સંપત્તિ તમારી બનશે. રિદ્ધિ–સિદ્ધિ તમારા પગમાં આળોટશે. તમે ઈશ્વર સાથે એક બની જશો. તમે બધી કામનાઓ, ઇચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓથી મુક્ત બની જશો. સાચો સાધક પોતાના શરીર, જીવન, મન તથા આત્માને ઈશ્વરના ચરણ–કમળમાં ચઢાવી દેવા માટે સદા તત્પર રહે છે.

હઠીલો અહંકાર ખૂબ જ કઠોર છે. તે પોલાદ અથવા વજ્રથી પણ કઠોર છે. તેને પિગાળવો સ્હેલ નથી. આ દુષ્ટ શત્રુનો સંહાર કરવા માટે સતત સાવધાની અને અનવરત પ્રયાસની આવશ્યકતા છે. ધારણા તથા વિવેકની જ્યોતિથી તમારા હૃદયના ખૂણામાં રહેલી સૂક્ષ્મ કામનાઓને શોધી કાઢો અને નિયમિત મૌન, ધ્યાન દ્વારા તેમનો વિનાશ કરો.

૮. ભક્તિયોગ માટે મુખ્ય સાધના

ઈશ્વર આગળ પોતાની જાતને સંપૂર્ણ રીતે અર્પિત કરી દેવી તેનું નામ આત્માર્પણ છે. આત્મસમર્પણ દ્વારા ભક્ત ઈશ્વર કૃપાની સત્યતાનો તથા સહાય કરવાની ઈશ્વરની નિત્ય તત્પરતાનો પણ અનુભવ કરી શકે છે. દૈવી કૃપાનો પ્રવાહ તેનામાં વહેવા લાગે છે અને તેને ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર તથા દિવ્ય નિમિત્ત માટે યોગ્ય બનાવે છે.

આત્મસમર્પણ અને કૃપા એક બીજા ઉપર આધાર રાખે છે. આત્મસમર્પણ દ્વારા કૃપા મળે છે અને કૃપા આત્મસમર્પણને પૂર્ણ બનાવે છે. આત્મસમર્પણથી હૃદયશુદ્ધિની શરૂઆત થાય છે અને કૃપા તેને પૂર્ણ કરે છે. કૃપા વિના પૂર્ણ એકતા અસંભવિત છે. કૃપા તમને

દિવ્ય બનાવે છે, જેથી તમે સતત દૈવી પ્રેરણા પામ્યા કરો. ઈશ્વરકૃપાથી જ પૂર્ણવ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર શક્ય છે.

આત્મસમર્પણ કંઈ એકાદ અઠવાડિયામાં કે મહિનામાસમાં પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવી કોઈ વસ્તુ નથી. સાધનાની શરૂઆત માત્રથી તમે પૂર્ણ આત્માર્પણ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા.

ક્ષુદ્ર અહંકાર વારંવાર હઠ કરે છે. તે જૂની ટેવો, તૃષ્ણાઓ તથા કામનાઓને જૂઆની માફક વળગી રહે છે અને છુપાઈને ઝઘડો કરે છે. તે ગુપ્ત તૃપ્તિ માટે કેટલાક વિષયોની ઈચ્છા પ્રદર્શિત કરે છે. માટે આત્માર્પણ સંપૂર્ણ થવું જોઈએ. આ જ કારણે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે. "तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।" (હે અર્જુન સર્વ ભાવથી તું તેને જ શરણે જા) ચિત્ત, બુદ્ધિ, અહંકાર, મન તથા આત્મા તેના ચરણોમાં અર્પણ કરી દેવા જોઈએ. મીરાંએ સર્વાત્મભાવે શ્રી કૃષ્ણનું શરણ લીધું તો તે શ્રીકૃષ્ણની કૃપા પ્રાપ્ત કરીને કૃષ્ણમય બની ગઈ

તમારા શરીરની રક્ષાની ચિંતા ન કરો. જો ઈશ્વર તમારા શરીર પાસે બીજી કોઈ સેવા કરાવવા માગતો હશે તો તે ખુદ તમારું રક્ષણ કરશે. માટે આ શરીર ઈશ્વરને અર્પણ કરી સંપૂર્ણ શાંતિ ભોગવો. ઈશ્વર તમારા શરીરની સંભાળ રાખશે. સાચો ભક્ત કહે છે કે હે પ્રભુ મને લાખો જન્મ પ્રાપ્ત થાઓ તેની મને કોઈ ચિંતા નથી પરંતુ મને સદા તારા ચરણોમાં અનુરાગ રહો; મારામાં તારા પ્રત્યે સહજ ભક્તિ હો. મારામાં શુદ્ધતા, આધ્યાત્મિક બળ, નિષ્કામ સેવાભાવ તથા દિવ્ય ગુણોનો વાસ હો."

ઈશ્વર અથવા ગુરુ પ્રત્યે આત્માર્પણ કરવાનો સંકલ્પ એ આત્માર્પણની પ્રથમ અવસ્થા છે. જે સાધકે પોતાના ગુરુની સેવામાં અથવા માનવ જાતિની સેવામાં અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર માટે પોતાનું જીવન સમર્પિત કર્યું છે, તેને પોતાનાં કર્મોથી બંધન પ્રાપ્ત થતું નથી. ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થતાં આત્માર્પણ પૂર્ણ થઈ જાય છે.

કૌટુંબિક જીવનનો ત્યાગ એ આત્માર્પણની શરૂઆત છે. જે માણસ વિવેક અને વૈરાગ્યથી યુક્ત છે અને જેનામાં આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે તીવ્ર તૃષ્ણા છે તે સંસારમાં રહેતો હોવા છતાં પણ આત્માર્પણ કરી શકે છે. જગતમાં રહેવા છતાં પણ પૂર્ણ આત્માર્પણ દ્વારા તે ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. પરંતુ ઘણા થોડા લોકો જ આવું કરવા માટે શક્તિશાળી છે કારણ કે સંસારી જીવન અનેક પ્રલોભનોથી ભરેલું હોય છે અને તેથી સાધક માટે સંસારમાં રહીને પૂર્ણ વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરવો મુશ્કેલ છે. માટે કૌટુંબિક જીવનનો ત્યાગ તેનો માર્ગ સરળ બનાવી દે છે. બીજની વાવણી થાય છે અને સાધક ગુરુ ચરણે આત્મસમર્પણ

કરે છે. બીજમાંથી અંકુર ફૂટે છે અને તે ગુરુ સેવાની શરૂઆત કરે છે. તેનું આત્માર્પણ વધુને વધુ પૂર્ણ થતું જાય છે તેનું હૃદય વધુને વધુ શુદ્ધ થતું જાય છે અને ધીમે ધીમે જ્ઞાનની જ્યોતનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે તથા તે સર્વવ્યાપક પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે.

સંન્યાસ પછી કરેલાં કર્મો સાધકને બંધનમાં નાખતાં નથી કારણ કે પછી તે બધાં જ કર્મો પોતાના ગુરુ અથવા ઈશ્વરના ચરણોમાં અર્પિત કરતો હોય છે. સ્વાર્થી કહી શકાય એવું એક પણ કર્મ તે કરતો નથી. આ રીતે ગુરુ સેવાથી તેનું હૃદય શુદ્ધ થાય છે અને છેવટે ઈશ્વર જ તેના ગુરુ બની જાય છે. હવે તેણે સંપૂર્ણ આત્મસમર્પણ કર્યું કહેવાય. તે પરમ અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરે છે.

શરૂઆતમાં વ્યક્તિગત પ્રયાસ-પુરુષાર્થ ખૂબ જ જરૂરી છે. આત્માર્પણ પૂર્ણ થતાં તેને ઈશ્વર કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે અને ઈશ્વરી શક્તિ ખુદ સાધક માટે સાધના કરે છે. દૈવી શક્તિ તથા દૈવી કૃપા તેના મન, શરીર તથા જીવન ઉપર સંપૂર્ણ અધિકાર જમાવી દે છે. હવે સાધના તીવ્ર ગતિથી ચાલે છે.

જેવી રીતે જ્ઞાન માર્ગમાં વેદાંતી સાધક નિરાકાર બ્રહ્મ સાથે એક થઇ જાય છે તેવી રીતે આત્માર્પણ દ્વારા ભક્ત સગુણ-બ્રહ્મ સાથે એક બની જાય છે. દૈવી કૃપાથી અવિદ્યાનો નાશ થાય છે.

સાધકે એવું કર્મ કદાપિ ન કરવું જોઇએ કે જેને સાધારણ જનતા આગળ કહેતાં શરમ આવે. જો તે આવું કર્મ કરતો હશે તો તેની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં અડચણ ઊભી થશે. આ શરીર તથા મન ઈશ્વર સેવા માટે અર્પણ કરી દેવામાં આવે છે અને છેવટે તેનું મન અંતરાત્મામાં વિલીન થઇ જાય છે. સાધક જીવનમુક્ત બની જાય છે.

હે વીર સાધક ! જ્યારે તમે ઈશ્વરથી વિમુખ થઇ જાઓ છો ત્યારે તે દશામાં પણ પરમાત્મા તો તમને ચાહે છે જ. તો પછી જો તમે શ્રદ્ધા અને ભક્તિ પૂર્વક તેના તરફ અભિમુખ થશો તો પછી તે તમને કેટલા બધા ચાહશે ? તેનો પ્રેમ તો ખૂબ વિશાળ છે. મહાન પર્વતોથી પણ વિશાળ. તેની સહાનુભૂતિ ખૂબ ઊંડી છે. ઊંડા સાગરથી પણ ઊંડી.

૯. ભક્તિયોગ સાધનાનો સારાંશ

તમારા ગુરુના ઉપદેશ પ્રમાણે શિવ, કૃષ્ણ, રામ, વિષ્ણુ, દત્તાત્રેય, ગાયત્રી અથવા શક્તિમાંથી કોઇ એકને તમારા ઇષ્ટ દેવ પસંદ કરો. તમારી અભિરુચિ પ્રમાણે તમે ઇષ્ટદેવ

પસંદ કરી શકો છો. ઇષ્ટ મંત્ર લખો ૐ નમઃ શિવાય, ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય, ૐ શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ, ૐ નમો નારાયણાય. ધ્યાનગૃહમાં તમારી બેઠક સામે તમારા ઇષ્ટદેવનું ચિત્ર રાખો. છ માસ સુધી ઇષ્ટ દેવના ચિત્ર ઉપર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો. સાવધાની પૂર્વક આંખનો પલકારો માર્યા સિવાય એકધારું ત્રાટક કરો. આમ જ્યાં સુધી આંખમાંથી આંસુનો પ્રવાહ ન વહેલા લાગે ત્યા સુધી ત્રાટક કરો.

ભાગવત, રામાયણ, નારદભક્તિ સૂત્ર તથા સાંડિલ્ય સૂત્રનું અધ્યયન કરો અયોધ્યા, મથુરા અથવા પંઢરપુરમાં એક વર્ષ નિવાસ કરો. નવધા ભક્તિનો ક્રમશઃ અભ્યાસ કરો. ગુરુ મંત્રનો સતત ચોવીસે કલાક જપ કરો. ચાર કલાક નિદ્રા લો. માધુર્ય, સખ્ય, દાસ્ય અથવા વાત્સલ્ય પૈકી કોઇ એક ભાવ પસંદ કરો. સંપૂર્ણ નિઃશેષ આત્મસમર્પણ કરો. તમારા હૃદયના ઊંડાણમાંથી પ્રાર્થના કરો. પ્રાર્થના પર્વતોને પણ ડોલાવી શકે છે. જ્યાં બુદ્ધિ નથી પહોંચી શકતી તે ધામમાં પ્રાર્થના પ્રવેશ પામી શકે છે.

એક નિષ્ઠા અને એક જ આદર પ્રત્યે ભક્તિ રાખો ભક્તિ અનન્ય, અવ્યભિચારિણી-વિક્ષેપ રહિત એકાગ્ર હોવી જોઇએ. ધીરે ધીરે પ્રેમ, અનુરાગ, પ્રીતિ, વિરહ ભાવ તથા મહાભાવનો વિકાસ કરો. મહાભાવમાં ભક્તને શરીર તથા જગતની ચેતના નથી રહેતી. તે ઇશ્વરમાં સંપૂર્ણપણે લીન થઇ જાય છે. અપરા ભક્તિથી ભક્ત પરા અથવા અભેદ ભક્તિમાં પ્રવેશ કરે છે. ભક્તિ ક્રમશઃ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. તે સાલોક્ય, સામીપ્ય, સારૂપ્ય તથા સાયુજ્ય મુક્તિ ક્રમશઃ પ્રાપ્ત કરે છે.

ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयांति ते । (ગીતા ૧૦-૧૦)

હુ તેને બુદ્ધિ યોગ આપું છું જેથી તે મને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

નીચલી કક્ષાની મુક્તિનો ઉપભોગ કરી લીધા પછી ભક્ત કૈવલ્ય મોક્ષ અથવા જ્ઞાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. હું તમને વિશ્વાસ આપું છું કે સાચો ઉત્સાહી સાધક બે કે ત્રણ વર્ષમાં જ ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરે છે. સાચો પ્રયાસ કરો અને પરિણામ જુઓ.

ગીતામાં વર્ણવેલ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણનો ઉપદેશ –
"મચ્ચિત્ત", "યુક્ત" તથા "મત્પરનો" અભ્યાસ કરો.

☆

પંદરમો અધ્યાય

યોગ સાધના

૧. યોગ સાધના ભૂમિકા

પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ આ જગતને પરમાત્માની અવર્ણનીય શક્તિ સમાન માયાનું કાર્ય ગણાવ્યુ છે. આ આવરણ શક્તિના ચમત્કારથી અવિભક્ત પરમાત્મા અનેકવિધ નામ-રૂપોમાં પ્રતિબિમ્બિત થવા લાગ્યા. જેમકે ગીતાના ચોથા અધ્યાયના છઠ્ઠા શ્લોકમાં વર્ણવેલ છે-માયા જ આ દ્વૈત તથા ભિન્નત્વથી પૂર્ણ આ દશ્ય સત્તાનું નિર્માણ કરે છે. ચૈતન્યના દરેક કેન્દ્રે માયાનું અતિક્રમણ કરીને પરબ્રહ્મ સાથે એકતા સ્થાપિત કરવી પડશે.

માયા બધી ઋણાત્મક શક્તિઓનું યોગરૂપ છે. તે નિત્ય સત્ય વસ્તુથી વિપરીત નિત્ય અસત્ય વસ્તુ છે. અવિદ્યા, વિક્ષેપ, મોહ, રાગ, અહંકાર, વિષમતા, વિષયપરાયણતા વગેરે માયાનાં જ મુખ્ય રૂપો છે જે મૃત્યુલોકમાં વ્યક્ત થાય છે. યોગનો ઉદ્દેશ્ય ઉપરોક્ત વસ્તુઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્તિ જ છે. નિત્ય અને અનિત્ય વસ્તુનો વિવેક, પરમાત્મા સાથે અભેદ ભાવ, સંસારી વસ્તુઓ પ્રત્યે અનાસક્તિ, પૂર્ણ આત્મ-નિષેધ તથા સક્રિય નિઃસ્વાર્થતા-આ જ માયા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનાં મુખ્ય સાધનો છે. આમાંથી કોઇ એક અથવા એકથી વધુ સાધનોમાં પ્રગતિ સાધવી એ જ જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, રાજયોગ અને નિષ્કામ કર્મયોગનું લક્ષ્ય છે.

યોગની પ્રક્રિયા પૂર્ણતા-મનુષ્યની મૌલિક અવસ્થા પ્રાપ્ત કરાવનારી છે. માટે મળોના આવરણને દૂર કરવું, હલકા કોષોના વિષમ સ્પંદનોને શાંત કરવાં તથા પૂર્ણ સમત્વની અવસ્થા સ્થાપિત કરવી-આ બધાં યોગ પ્રણાલીમાં આવરી લેવાએલ છે.

આ બધાં ઉપરોક્ત ઘટકોને આપણે મોટા પાયા ઉપર સમસ્ત માનવજાતિને લાગુ પડેલાં જોઇ શકીએ છીએ આધુનિક યુગ અજ્ઞાનથી છવાએલો છે. અશાંતિ, મોહાસક્તિ, સ્વાર્થ, વિષય સુખની તૃષ્ણા, સંઘર્ષ વગેરેનુ આ જગતમાં સામ્રાજ્ય છે.

આધુનિક યુગ યંત્રયુગ અથવા પરમાણુ યુગ છે તેથી તેમાં ભૌતિક શક્તિની પ્રધાનતા છે. મનુષ્ય શક્તિનું ઉત્પાદન કરવા માટે નવાં નવાં સાધનોની શોધ કરે છે પણ તે ખુદ પોતાના મન અને ઇન્દ્રિયોને વશમા નથી રાખી શકતો. આ જ કારણે વિજ્ઞાનની શોધખોળોનો

દુરૂપયોગ થઇ રહ્યો છે. યોગમાર્ગ જ આ સંકટગ્રસ્ત સ્થિતિનો એકમાત્ર ઇલાજ છે. યોગાભ્યાસથી મનુષ્ય એવી અસાધારણ શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે કે જેને દુનિયાનું કોઇ યંત્ર પેદા કરી શકતું નથી. સાથે સાથે યમ-નિયમના કારણે આ શક્તિઓના દુરૂપયોગનો પણ સંભવ નથી

યોગની બધી વિધિઓ માટે યમ અને નિયમ તો આધાર છે. દુર્ગુણોનો નિષેધ તથા સદ્‌ગુણોનો વિકાસ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. રાજયોગમાં તેને યમ-નિયમ કહે છે. જ્ઞાનયોગ માટે સાધન ચતુષ્ટયની આવશ્યકતા છે, તથા શ્રદ્ધા, સદાચાર, આત્માર્પણ, નિષ્કામતા તથા ત્યાગ આ ભક્તિયોગી તથા કર્મયોગી બંને માટે આવશ્યક છે. આથી યોગની શરૂઆતની અવસ્થાઓના અભ્યાસથી જ પ્રેમ, સહકાર, બંધુત્વ વગેરેથી સ્પંદિત નવ-જગતનું નિર્માણ થઇ શકે છે.

મનની ચંચળતા યોગ સાધના માટે સૌથી મોટી અડચણ છે. મન સ્વાભાવિક રીતે જ બહિર્મુખી છે. તે સદા અસ્થિર છે. દૃઢતાપૂર્વક સંસારી આસક્તિઓથી વિમુખ થવું, અહંકારનો નિશ્ચયપૂર્વક નાશ કરવો, મનની વિષમવૃત્તિઓને સાવધાનીપૂર્વક રોકવી તથા મનને હંમેશાં એક જ વિચાર ઉપર સ્થિર કરવું.-આ બધા માટે મન ઉપર દૃઢ નિયંત્રણ તથા તેની શક્તિઓને લક્ષ્ય ઉપર કેન્દ્રિત કરવાની આવશ્યકતા છે.

માનસિક વૃત્તિઓનું સૌથી બાહ્ય રૂપ ભૌતિક કર્મ છે. કર્મના પુનરાવર્તનથી આદતનું નિર્માણ થાય છે અને લાંબે ગાળે આદત જ મનુષ્યના વ્યક્તિત્વનો સ્વભાવ બની જાય છે સૌથી પહેલાં તો સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ તત્ત્વો ઉપર નિયંત્રણ લાવવું પડશે. યમથી બધાં જ પાપ દૂર થાય છે અને સદ્‌ગુણોનો વિકાસ થાય છે. નિયમથી મનુષ્યની ટેવો ઉપર નિયંત્રણ આવે છે અને તેનાથી સાધક પોતાના આચરણ ઉપર અધિકાર જમાવે છે. સાધક પોતાની ટેવોનો ગુલામ ન બનતાં, પોતાના આચરણ ઉપર નિયંત્રણ લાવીને સંકલ્પશક્તિ દ્વારા નવી ટેવોનું નિર્માણ કરે છે. આસન દ્વારા વિક્ષેપ-ઉદ્દેશ્ય વિનાની ગતિઓ ઉપર નિયંત્રણ થાય છે. પ્રાણાયામથી મનના વિક્ષેપોનું દમન કરવામાં આવે છે. વિચારોનું દમન કર્યા પછી પણ કામનાઓ અને તૃષ્ણાઓથી મનમાં અશાંતિ રહ્યા કરે છે. પછી પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી ખેંચી લેવામાં આવે છે. પ્રત્યાહારથી ધારણાને વેગ મળે છે અંતર્મુખ મનને કોઇ એક વિચાર અથવા મૂર્તિ ઉપર એકાગ્ર કરવામાં આવે છે અને તેને લક્ષ્ય કહેવામાં આવે છે. ધારણા જ લાંબા સમય સુધી અને ગંભીર રહેવાથી ધ્યાન બની જાય છે. ધ્યાન જ ગંભીર અને અબાધિત બની જવાથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. પરમાત્મા સાથે સુખમય યોગ પ્રાપ્ત કરતાની સાથે જ જન્મ-મૃત્યુનાં બંધન તૂટી જાય છે. યોગીમાંથી દૈવી શક્તિ વિપુલ પ્રમાણમાં

કહેવા લાગે છે. सर्वभूतहिते रताः – પ્રાણી માત્રના હિતમાં રત થઇને કાર્ય કરે છે તથા દેવી યોજનાની પૂર્તિ માટે જીવન વિતાવે છે.

૨. યોગ સાધનાનાં આઠ અંગ

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ–રાજયોગનાં આ આઠ અંગો નિસરણીનાં પગથિયાં સમાન છે. તેમનો ક્રમસર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તેમના અભ્યાસથી મનના મળનો નાશ થાય છે તથા જ્ઞાનનો પ્રકાશ સાધકના જીવનને પ્રકાશિત કરે છે. પછી તે કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ કરે છે.

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય તથા અપરિગ્રહ એ યમ છે. બધા યમનું મૂળ અહિંસા છે. અહિંસાના અભ્યાસથી છેવટે જીવનની એકતાનો સાક્ષાત્કાર, વિશ્વપ્રેમ તથા અદ્વૈત ચૈતન્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. સત્ય સાધક માટે સૌથી મહત્ત્વનું છે. સત્ય ઈશ્વરનું પ્રતીક છે તથા અવિચળ સત્યાનુરાગ દ્વારા જ ઈશ્વર પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. અસ્તેય એટલે ચોરી કરવાની વૃત્તિનો સંપૂર્ણ નાશ. પ્રમાણિકતાથી જે કંઇ મળી જાય તેનાથી સાધકે સંતોષ માનવો જોઇએ. તેણે બીજાના ધન ઉપર નીતિ વિરુદ્ધ અધિકારનો તથા જીવનચર્યાના અયોગ્ય સાધનોનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઇએ. મન, વચન તથા કર્મમાં શુદ્ધતા આણવી એ જ બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્યના પાલન વિના યોગ અથવા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ જરા પણ સંભવ નથી. અપરિગ્રહનો અર્થ છે લોભથી મુક્તિ. સાધકે પોતાની જરૂરિયાતો કરતાં વધારે ભેટ લેવી ન જોઇએ. બીજા ઉપર આધાર ન રાખતાં સ્વાવલંબી બનવું જોઇએ.

શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન–આ નિયમ છે. શૌચના બે પ્રકાર છેઃ–આંતર અને બાહ્ય શૌચ. જેવી રીતે સાબુ વગેરેથી શરીરની બાહ્ય સફાઇ કરીએ છીએ તેવી રીતે જપ, કીર્તન, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય, તથા ધ્યાનથી મનની સફાઇ કરવામાં આવે છે. શરીરને સદા શુદ્ધ અને સ્વચ્છ રાખો. તેને ખરાબ વિચાર, કામના તથા તૃષ્ણાથી મુક્ત રાખો. સંતોષથી સુખ, શાંતિ તથા પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. જો સંતોષ નહિ હોય તો મન સદા અશાંત રહેશે અને સાધના અસંભવિત બની જશે. તપ શરીર તથા મનની તપશ્ચર્યા છે. ગરમી–ઠંડી, માન–અપમાન, નફો–નુકસાન વગેરે સહન કરવાં એ તપ છે. તમારા મન તથા ઇન્દ્રિયોને સદા શુદ્ધ અને નિયંત્રિત રાખો. સ્વાધ્યાય–સદ્‌ગ્રંથોના અધ્યયનથી મનને પ્રેરણા મળે છે અને મન ઉન્નત થાય છે. તમે જે કાંઇ વાંચો તેના ઉપર વિચારો અને તેને આચરણમાં મૂકો તો જ તમને કાયમી લાભ થઇ શકશે. ઈશ્વર–પ્રણિધાનનો અર્થ છે ઈશ્વરની પૂજા અને અંતે આત્માર્પણ. શુદ્ધ હૃદય તથા નિષ્કલંક મનથી તેની ઉપાસના કરો. તમારા

અહંકારને તેના ચરણોમાં ધરી દો. કર્તાપણાના અભિમાનનો નાશ કરો. તમે અદ્વૈત એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરશો.

આસન રાજયોગનું ત્રીજું અંગ છે. રોગરહિત સ્વસ્થ શરીર યોગસાધના માટે જરૂરી છે. સુંદર સ્વાસ્થ્ય સિવાય તમે ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયો અને ઉત્પાતી મન સાથે સંઘર્ષ નથી કરી શકતા. આસનોના નિયમિત અભ્યાસથી શરીર સ્વસ્થ અને મન શાંત રહે છે તથા તેનાથી તમને પુષ્કળ શક્તિ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે. આથી તમે શારીરિક થાક વિના ઉગ્ર સાધના કરી શકશો.

પદ્માસન, સિદ્ધાસન તથા સુખાસન–એ ધ્યાન માટે યોગ્ય છે. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, પશ્ચિમોત્તાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, ભુજંગાસન ધનુરાસન, શલભાસન, ત્રિકોણાસન, પાદહસ્તાસન, હલાસન, મયૂરાસન વગેરે હઠયોગનાં મુખ્ય આસનો છે. તેનાથી આંતર્બાહ્ય સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. બંધ તથા મુદ્રા આસન માટે સહાયક છે.

ચોથું અંગ પ્રાણાયામ છે. એના દ્વારા તમને પ્રાણના રહસ્યનું જ્ઞાન થાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા મન સાધારણ અનુભવના સ્તરને પાર કરીને એકાગ્રતાની અવસ્થાથી પણ આગળ અતિ ચૈતન્યાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. જેને સાધારણ ચેતના ગ્રહણ નથી કરી શકતી તેવાં તત્ત્વોનો યોગી સાક્ષાત્કાર કરે છે જ્યારે મનને અતિચૈતન્યાવસ્થા તરફ ઉન્મુખ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ઉન્નત તથ્યો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા લાગે છે સાધક પ્રાણ–સ્પંદન ઉપર નિયંત્રણ દ્વારા આ જ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરે છે.

ભૌતિક શરીરની નાડીઓમાં થઇને જે પ્રાણ સંચાર પામે છે તે સ્થૂળ પ્રાણ છે. જે સૂક્ષ્મ યોગ નાડીઓમાં થઇને સંચરિત થાય છે તે સૂક્ષ્મ પ્રાણ છે. શ્વાસ સ્થૂળ પ્રાણનું જ બાહ્ય સ્વરૂપ છે. બાહ્ય પ્રાણના નિયંત્રણથી શરીર તથા મનના સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ પ્રાણ ઉપર નિયંત્રણ આવી જાય છે. આથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. પ્રાણ તથા મનને વશ કરી લેવાથી ચિત્તની બધી વૃત્તિઓ નિયંત્રિત થઇ જાય છે, તેથી તમે તમારા શરીર તથા મનના માલિક બની જાઓ છો અને આત્માની પરોક્ષાનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરીને તમારા સ્વરૂપમાં સ્થિત થઇ જાઓ છો.

સુખપૂર્વક, ભસ્ત્રિકા, ઉજ્જાઇ, શીતળી, કપાલભાતિ, પ્લાવિની, ભ્રમરી, મૂર્છા તથા સૂર્યભેદ એ મુખ્ય પ્રાણાયામ છે.

રાજયોગનું પાંચમું અંગ છે પ્રત્યાહાર. ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી સમેટી લેવી તે પ્રત્યાહાર. યમ, નિયમ, આસન તથા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મન શુદ્ધ બની જાય છે. ઇન્દ્રિયો શુદ્ધ મનમાં વિલીન થઇ જાય છે. મન વધુને વધુ શાંત બની જાયં છે. વિષયો સાથે સંપર્ક ચાલુ રાખવો એ તો ઇન્દ્રિયોનો સ્વભાવ જ છે. જ્યારે દૃષ્ટિ બહિર્મુખી હોય છે ત્યારે મન બાહ્ય ગતિમાન ઘટનાઓમાં જ લિપ્ત રહે છે. પ્રત્યાહાર દ્વારા બહિર્મુખી વૃત્તિ રોકાઇ જતાં મન કોઇ પણ વિષય-વૃત્તિને ધારણ નથી કરતું. તે છેવટે અંતરાત્મામાં જ વિલીન થઇ જાય છે

પ્રત્યાહારને યોગ પણ કહેવાય છે કારણ કે તે યોગ સાધનાનું એક મહત્ત્વનું અંગ છે. પહેલાં ચાર અંગોથી-યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામથી શરીર, મન તથા નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે. પ્રત્યાહારથી જ વાસ્તવિક યોગની શરૂઆત થાય છે. તે પછી ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

બાહ્ય અથવા આંતરિક કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવું તેનું નામ છે ધારણા. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણને વશ કરીને તથા પ્રત્યાહાર દ્વારા ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં લઇને પછી તમારે તમારા મનને આત્મા ઉપર સ્થિર કરવું જોઇએ. નવા સાધકે પહેલાં કોઇ બાહ્ય વસ્તુ ઉપર અથવા ઇષ્ટ દેવતાના રૂપ ઉપર ધારણાનો અભ્યાસ કરવો. પણ મન સંયમમાં આવ્યા પછી તમારી દૃષ્ટિને અંતર્મુખ બનાવીને ધીમે ધીમે આત્મામાં વિલીન કરી નાખો.

નાસિકાગ્ર, આજ્ઞાચક્ર, સહસ્રાર, (ખાસ કરીને જ્ઞાનયોગીઓ માટે), અનહત ચક્ર (ભક્તિયોગીઓ માટે) અથવા કોઇપણ ચક્ર ઉપર ધારણાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે ઇશ્વરની કોઇ મૂર્તિ અથવા ચિત્ર ઉપર પણ ધારણાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. કોઇ બિન્દુ અથવા ચિહ્ન ઉપર પણ ધારણા કરી શકાય છે.

લાંબો સમય ધારણા સ્થિર થવાથી ધારણા ધ્યાન બની જાય છે. તે દૈવી વિચારનો તૈલધારાવત્ સતત પ્રવાહ છે. ધ્યાન બે પ્રકારનાં છે સગુણ તથા નિર્ગુણ. સગુણ ધ્યાનમાં સાધક ઇશ્વરના રૂપ ઉપર ધ્યાન કરે છે. નિર્ગુણ ધ્યાનમાં સાધક પોતાના આત્મા ઉપર જ ધ્યાન કરે છે. સગુણ ધ્યાન પછી નિર્ગુણ ધ્યાન લાગવા માંડે છે.

તે જ ધ્યાન જ્યારે લક્ષ્ય સાથે વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે; ધ્યાતા તથા ધ્યેય એક બની જાય છે. મન દિવ્યરૂપ બની જાય છે. ધ્યાતા, ધ્યેય તથા ધ્યાનના ભેદ-ભાવ નષ્ટ થઈ જાય છે. સમાધિ અવસ્થામાં સાધકને કોઇ બાહ્ય કે આંતર વસ્તુની ચેતના નથી રહેતી. તેનું સુખ અવર્ણનીય હોય છે. તમારે જાતે જ તેનો અનુભવ કરવો પડશે. સમાધિના

જુદા જુદા ક્રમ છે જે છેવટે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પરિસમાપ્તિ પામે છે. અહીં જ બધી સાધના સમાપ્ત થાય છે. યોગી પરમાત્મા સાથે એક બની જાય છે.

૩. માનસિક શુદ્ધતા : અનિવાર્ય

ઉપનિષદોમાં આત્માને મન તથા વાણીથી પર બતાવવામાં આવ્યો છે. બીજે ક્યાંક તમે જોશો કે શુદ્ધ મન અથવા બુદ્ધિ દ્વારા આત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. મનના બે પ્રકાર છે– શુદ્ધ મન અને અશુદ્ધ મન. આપણા લોકોનું મન સાધારણ રીતે અશુદ્ધ હોય છે. આપણે તપ, યોગ, પ્રાણાયામ તથા સાધન ચતુષ્ટય દ્વારા બધા મળોનું નિવારણ કરવું પડશે. ત્યારે જ ગુરુ પાસે જઇને ઉપનિષદ ભણાય અને શ્રવણ, મનન તથા નિદિધ્યાસનનો અભ્યાસ થાય. આત્મા અશુદ્ધ મનની પહોંચની બહાર છે; પરંતુ તેને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જેણે તપશ્ચર્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે, જે વૈરાગ્ય તથા ષટ્-સંપદથી યુક્ત છે, જેણે ધારણા તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યો છે એવો વિવેકી માણસ તેને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. માટે ઉપનિષદોના ઉપદેશોમાં કોઇ વિરોધાભાસ નથી.

૪. મનને ખાલી બનાવવાની રાજયોગની રીત

વૃત્તિઓને ઊઠવા જ ન દો; કશો જ વિચાર કર્યા વિના તેમને તરત જ દૂર કરો. જ્યારે કોઇ વૃત્તિ નહિ હોય તો ઇચ્છા પણ નહિ રહે. સંગથી જ કામના ઉત્પન્ન થાય છે. વૃત્તિઓ જ્યારે વિષયોનો સંગ કરે છે ત્યારે કામના ઉત્પન્ન થાય છે. વૃત્તિઓ જ્યારે વિરોધમાં જાય છે ત્યારે કામનાઓ સમાપ્ત થઇ જાય છે. વૃત્તિઓ હંમેશાં સહગામી હોય છે. સતત ઉગ્ર સાધના દ્વારા તમે વૃત્તિઓના નિરોધમાં સફળ થશો. બધી વૃત્તિઓને એક વૃત્તિમાં બદલી નાખો. આ જ સવિકલ્પ સમાધિ છે. જો તમે આ વૃત્તિનો પણ ત્યાગ કરી દેશો તો તમે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશ કરશો. આ પરમજ્ઞાન તથા સુખની અવસ્થા છે.

પાતંજલિ યોગ સૂત્રમાં (૧-૫૧) માં લખ્યું છે કે :-

"तस्यापि निरोधे सर्व निरोधान्निर्बीज समाधिः ।"

જો તમારામાં ઉત્સાહ હશે, જો તમે સચ્ચાઈ પૂર્વક સતત અભ્યાસ કરતા હશો તો તમે બે કે ત્રણ વર્ષમાં જરૂર રાજયોગી બની જશો. હું નિશ્ચયપૂર્વક આ જણાવું છું.

૫. યોગ સાધનાની આવશ્યકતા

તમે લાંબા સમય સુધી શામાટે નિરર્થક બંધનને નિભાવી રાખો છો ? તમે અત્યારે

જ તમારા જન્મસિદ્ધ અધિકાર પ્રાપ્ત કેમ નથી કરતા ? તમે તમારાં બંધનો અત્યારે જ શા માટે નથી છેદી નાખતા ? વિલંબનો અર્થ છે તમારાં દુઃખોને વધુ લંબાવવાં. તમે કોઇ પણ પળે તમારાં બંધનો તોડી શકો છો. તે તો તમારા વશની વાત છે. તે કામ તો હમણાં જ કરો. ઊઠો, કટિબદ્ધ બનો, ઉગ્રતા અને પ્રસન્નતા પૂર્વક સાધના કરો. અમરસુખ પ્રાપ્ત કરો.

શિસ્ત, તપ, આત્મસંયમ તથા ધ્યાન દ્વારા હલકી પ્રકૃતિને ઉચ્ચ પ્રકૃતિના અધિકારમાં લાવો. આ જ તમારી મુક્તિની શુભ શરૂઆત થશે.

તમારી અંદર રહેલું દેવત્વ તમારી આસપાસ રહેલી બધી વસ્તુઓ કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે. માટે કોઇપણ વસ્તુનો ડર ન રાખો. તમારા અંતરાત્મા, તમારા આંતરિક દિવ્યસ્વરૂપ ઉપર જ નિર્ભર રહો અંતર્નિરીક્ષણ દ્વારા મૂળમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરો.

સન્યાસ વિના તમે કદી સુખી નથી થઇ શકતા. સન્યાસ વિના તમે મોક્ષ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. માટે સર્વસ્વનો સન્યાસ કરી દો અને નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરો. સન્યાસને સર્વથી અધિક મહત્ત્વ આપો.

જાત સુધાર કરો. તમારા ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરો. તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરો. દિવ્ય સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરો અને દુર્ગુણોનું દમન કરો. તમારામાં જેટલી વસ્તુઓ હલકી છે તેના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરો. જે શિષ્ટ અને દિવ્ય છે તે બધાંને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરો. જ્યારે હૃદય શુદ્ધ થઇ જશે, મન શાંત થઇ જશે, વિચાર તથા આવેગો શાંત થઇ જશે, બહિર્મુખ ઇન્દ્રિયો નિયંત્રિત થઇ જશે; વાસનાઓનો ક્ષય થઇ જશે ત્યારે જ તમે ગંભીર ધ્યાન દ્વારા આત્માનાં દર્શન કરી શકશો.

પૂર્ણ મુક્તિની પ્રાપ્તિ માટેનાં પાંચ સાધન છે. તેમાં જ પરમ સુખ છે. તે પાંચ છેઃ સત્સંગ, નિત્ય અને અનિત્ય વસ્તુઓ વચ્ચેનો વિવેક, વૈરાગ્ય, "હું કોણ છું" વિશે વિચાર અને છેલ્લું ધ્યાન. આ જ સ્વર્ગ છે. આ જ ધર્મ છે. આ જ સર્વોત્તમ સુખ છે.

ભલા બનો. ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરો. ઉચ્ચ મનદ્વારા નિમ્ન મનનું દમન કરો. એક દિવ્ય જ્યોતિનું અવતરણ થશે. ત્યારે જ આ શરીર દિવ્ય જ્યોતિ ગ્રહણ કરવામાં સમર્થ થશે.

શાંતિપૂર્વક વારંવાર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. તમે ઝડપથી નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. આધ્યાત્મિક જીવન શ્રમભર્યું છે. તેને માટે નિત્ય સાવધાની તથા લાંબા પ્રયત્નની આવશ્યકતા છે.

તમે અજ્ઞાનવશ જાતે જ કેદખાનાની દીવાલોનું નિર્માણ કર્યું છે. વિવેક તથા "હું કોણ છું" ના વિચાર દ્વારા તમે આ દીવાલો તોડી શકો છો.

દુઃખ આત્માને શુદ્ધ બનાવે છે. તે સ્થૂલ તત્ત્વો, પાપ તથા મળને બાળી નાખે છે, દેવત્વ વધુને વધુ પ્રગટ થવા લાગે છે. તે આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રદાન કરે છે તથા સંકલ્પ શક્તિ તથા તિતિક્ષા શક્તિનો વિકાસ કરે છે. માટે કષ્ટ વાસ્તવમાં આશીર્વાદ સમાન જ છે.

ધ્યાનમાં પ્રાપ્ત કરેલ પ્રકાશનું એક કિરણ પણ તમારા માર્ગને પ્રકાશિત બનાવશે. તેનાથી તમને પ્રોત્સાહન અને આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત થશે તમને વધુને વધુ સાધના કરવા પ્રેરણા મળશે ધ્યાન વધુ ગંભીર થતાં શરીર ચેતના કરતાં વધુ ઊંચે ઊઠતાં તમે આ જ્યોતિ–કિરણનો અનુભવ કરશો.

તમારી શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે ધ્યાન તથા ઉપાસના સાધન છે. તેનાથી તમે ચૈતન્યના ઉન્નત સ્તરો પ્રાપ્ત કરશો

પ્રસુપ્ત શક્તિઓનું જાગરણ એ જ જીવન છે. દિવ્ય જીવન વિતાવો. ધ્યાન, જપ, કીર્તન તથા સદ્ગ્રંથોના સ્વાધ્યાય દ્વારા ઉન્નત દિવ્ય વિચાર ઉત્પન્ન કરો.

નિત્ય જીવનની સરિતામાં સ્નાન કરો તેમાં ડૂબકી લગાવો, તરો, ઊતરો, આનંદ ઉઠાવો. શરીરને સૂર્ય પ્રકાશમાં સ્નાન કરાવો. આત્માને બ્રહ્મની જ્યોતિમાં સ્નાન કરાવો. તમે સુંદર સ્વાસ્થ્ય અને નિત્ય જીવન પ્રાપ્ત કરશો.

આત્મારૂપી કમળની કળીનુ ખીલવું એ જ ઉપાસના છે. ઉપાસના જ જીવન છે. ઉપાસનાથી નિત્ય જીવનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તમે યુદ્ધમાં લાખો માણસો ઉપર વિજય મેળવી શકો છો પરંતુ ખરા વિજેતા તો તમે ત્યારે જ બનશો જ્યારે તમે તમારી જાત ઉપર વિજય મેળવી શકશો.

જ્યાંસુધી તમારી ઇન્દ્રિયો સંયમમાં ન હોય ત્યાંસુધી તમારે તપ, દમ તથા પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ. કરવો જોઇએ.

વીજળીના દીવા ઉપર કપડું ઢાંકી દેવાથી પ્રખર પ્રકાશ નથી આવતો. જેમ જેમ આવરણનું પડ ઘટાડવામાં આવે છે તેમ તેમ પ્રકાશ વધુને વધુ આવતો જાય છે. એવી રીતે આત્મા પોતે પણ પંચકોષોથી આચ્છાદિત છે. શુદ્ધાત્મા ઉપર ધ્યાન દ્વારા જેમ

જેમ આવરણ એક પછી એક દૂર કરવામાં આવે છે, તેમ તેમ સ્વયંપ્રકાશ આત્મા પ્રગટ થાય છે.

શાંત મનથી બેસી જાઓ શરીર તથા મન ઉપર તમારો અધિકાર સ્થાપિત કરો. તમારા હૃદયના ઊંડાણમાં ડૂબકી લગાવો. મૌનના અગાધ સાગરમ પ્રવેશ કરો. અશબ્દ આત્મ–ધ્વનિનું શ્રવણ કરો.

ગંભીર આંતરિક જીવનની આવશ્યકતા છે. ઊભરાતા વિચારોને શાંત કરો. મનને શાંત તથા ગંભીર રાખો. ઉન્નત આધ્યાત્મિક ચૈતન્ય પ્રત્યે તમારી જાતનું સમર્પણ કરો. ઈશ્વરી સત્તા તથા ઈશ્વરી માર્ગદર્શનનો અનુભવ કરો. તમારા મનને ભગવાનના ચરણ કમળમાં લગાવો. બાળક જેવા સરળ બનો અને ઈશ્વર સાથે ખુલ્લા દિલે વાતચીત કરો. સ્પષ્ટ બનો. તમારા વિચારોને છુપાવશો નહિ. ભગવાન તો અંતર્યામી છે. તેનાથી તમારા વિચારો કેવી રીતે છુપાવી શકશો ? તે તો તમારા બધા વિચારોનું નિરીક્ષણ કરે છે. કરુણા, જ્યોતિ, શુદ્ધતા, શક્તિ, શાંતિ તથા જ્ઞાન માટે પ્રાર્થના કરો. તમે જરૂર તેને પ્રાપ્ત કરશો.

યોગી સાધકે લાલચ નહિ રાખવી જોઇએ. તે કોઇ પણ વ્યક્તિ પાસેથી વિલાસપૂર્ણ ઉપહાર–ભેટનો સ્વીકાર ન કરવો જોઇએ. ભેટ, ભેટનો સ્વીકાર કરનારના મન ઉપર અસર કરે છે. મન, વચન તથા કર્મથી પાંચ યમોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તેમના અભ્યાસથી ચારિત્ર્ય નિર્માણ થાય છે તથા આંતરિક શુદ્ધતા તથા શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે.

મનોનિગ્રહમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે બે વસ્તુઓ આવશ્યક છે–અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય. તમારે જોએલી અને ન જોએલી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાની કામનાથી મનને યથાશક્તિ મુક્ત રાખવું જોઇએ. વિષય પદાર્થોમાં દોષ–દર્શન દ્વારા જ વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે. રાગનો ત્યાગ એ જ વરાગ્ય. આ લોકનાં અને પરલોકનાં વિષય સુખ પ્રત્યે વિરાગ એ જ વૈરાગ્ય. વૈરાગ્યના બે પ્રકાર છે–અપર વૈરાગ્ય અને પર વૈરાગ્ય. વિજ્ઞાનભિક્ષુ આ વૈરાગ્યોમાં આ રીતે ભેદ બતાવે છેઃ "જીવનની બધી સુખદ વસ્તુઓ પછી ભલે તે આલોકની હોય કે પરલોકની હોય તેવી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવામાં મુશ્કેલીઓ આવવાને કારણે, તેમની રક્ષામાં કષ્ટ પડવાના કારણે, તે ખોવાઈ જવાથી દુઃખ ઉત્પન્ન થવાના કારણે તથા તેમની શોધ અહંકાર ભાવનાથી મુક્ત ન હોવાના કારણે પેદા થતો વૈરાગ્ય અપર વૈરાગ્ય છે. ચૈતન્ય તથા વિષય–પદાર્થો વચ્ચે સ્પષ્ટ વિવેકના આધાર પર વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે."

વૈરાગ્યમાં કેટલીએ અવસ્થાઓ છે. બધી જ જાતના વિષયપદાર્થોથી મુક્ત થવાનો સંકલ્પ કરવો એ પ્રથમ અવસ્થા છે. બીજી અવસ્થામાં કેટલાક વિષયો તો પોતાનું આકર્ષણ

ખોઇ બેસે છે તથા સાધક બીજા વિષયોનું આકર્ષણ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. ત્રીજી અવસ્થામાં ઇન્દ્રિયો વશમાં આવી જાય છે. પરંતુ વિષય સુખની ઝાંખી કામના મનમાં રહી જાય છે. ચોથી અવસ્થામાં સાધક બાહ્ય પદાર્થોમાં પોતાનું બધું જ આકર્ષણ ખોઇ બેસે છે. છેલ્લી અવસ્થામાં પરમ નિષ્કામતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ જ વૈરાગ્ય યોગીને કૈવલ્ય પ્રદાન કરે છે. આ અવસ્થામાં યોગી સર્વજ્ઞતા વગેરે બધી સિદ્ધિઓનો પણ ત્યાગ કરી દે છે.

અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય દ્વારા જ મનની બહિર્મુખી ગતિને રોકી શકાય છે. 'ઉદાસીનતા માત્રથી ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ નથી થતી, અભ્યાસની પણ આવશ્યકતા છે. ઇશ્વરનું સદા સ્મરણ કરવું એ પણ અભ્યાસ છે. મનને વશમાં કરવાના પ્રસંગ વિશે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે, "માટે જ મનુષ્ય સંકલ્પથી ઉત્પન્ન થનારી બધી કામનાઓનો નિઃશેષ ત્યાગ કરી મન દ્વારા ઇન્દ્રિઓના સમૂહને બધી બાજુઓએથી સારી રીતે વશ કરી ક્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરતાં કરતાં ઉપરામતાને પ્રાપ્ત થાય તથા ધીરજપૂર્વક બુદ્ધિદ્વારા મનને પરમાત્મામાં સ્થિત કરીને બીજા કશાનું ચિંતન ન કરે. ચંચળ મન જે જે કારણે સંસારી પદાર્થોમાં વિચરે છે તેમાંથી તેને રોકીને વારંવાર પરમાત્મામાં તેને યોજે. ગીતા ૬ (૨૪, ૨૫, ૨૬).

કામનાને કારણે મન બાહ્ય પદાર્થો તરફ આકર્ષાય છે. વિષય પદાર્થોમાં દોષદર્શનથી તેમના પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરીને, મનને વશમાં લાવીને તેને આત્મામાં જ સ્થિર કરી દેવું જોઇએ. આ યોગાભ્યાસથી યોગીનું મન આત્મામાં જ શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. એક જ તત્ત્વના વિષયના વારંવાર વિચારનું પુનરાવર્તન કરતા રહેવાનો અભ્યાસ કહેવાય છે. સતત મનન તથા ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા ચિત્તને એ સંકેત આપવો જોઇએ કે તે બાહ્ય પરિવર્તનશીલ વસ્તુઓમાં સુખની શોધ ન કરે. સુયોગની પ્રાપ્તિ માટે તમારે સાવધાન બનવું પડશે. મન જ્યારે વિષયો પ્રત્યે દોડે ત્યારે મનને વિષયો વિશે નવી દૃષ્ટિ આપો અને છેવટે મનને વશમાં લાવો.

જાગ્રત અવસ્થામાં મનનો મુખ્ય સ્વભાવ વિષયોનું ચિંતન કરવું તે જ છે. કદી પણ ખાલી નથી રહી શકતું. તે એકી સાથે એક જ વિષય ઉપર ધ્યાન આપે છે. તે હંમેશાં પોતાના વિષયોને બદલતું રહે છે અને તે જ કારણે તે હંમેશાં અશાંત રહે છે તે પ્રબળ તથા દુર્દમ્ય–મુશ્કેલીથી વશ કરી શકાય તેવું છે. વાયુને વશ કરવાનું જેટલું મુશ્કેલ છે તેટલું જ મુશ્કેલ મનને વશ કરવાનું કામ છે. આ જ કારણે મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે અભ્યાસ સ્થિર, નિરંતર તથા લાંબા સમય સુધી પૂર્ણ નિષ્ઠાપૂર્વક કરવો જોઇએ. કોઇ પણ અવસ્થામાં તમારે સાધનામા શિથિલતા નહિ આવવા દેવી જોઇએ

એક દિવસમાં નિગ્રહ શક્ય નથી. સાહસ તથા ઉત્સાહ સાથે નિરંતર અભ્યાસની આવશ્યકતા છે. યોગમાં ઉન્નતિ ક્રમશઃ થાય છે. કેટલાક લોકો સિદ્ધિ ન મળવાના કારણે

કેટલાક સમય પછી અભ્યાસ છોડી દે છે. તેઓ અધીર બની જાય છે. થોડી સાધના કરીને
તેઓ અધીર બની જાય છે. થોડી સાધના કરીને તેઓ અધિક ફળની આશા રાખે છે. આ બરાબર નથી. કોઈ પણ પ્રકારનો અભ્યાસ ગમે ત્યારે અનિયમિત રીતે કરવાથી ઇષ્ટ ફળની પ્રાપ્તિ થતી નથી. સાક્ષાત અનુભવ જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. શરૂઆતમાં જો કે અભ્યાસ કષ્ટદાયક હોય છે પરંતુ છેવટે તો પરમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે કે જે યોગીનું મન શાંત હોય છે, જેનો રાગાત્મક સ્વભાવ વશમાં થઇ ચુકયો છે, જે નિષ્પાપ છે તથા જે નિત્ય–સ્વભાવ છે તે યોગીને પરમસુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ગીતામાં ભગવાને કહ્યું છે કે મન જ મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે. વિષય-ભોગોથી લિપ્ત થવાથી તે બંધનનું કારણ બને છે અને વિષયથી મુક્ત થવાથી તે મોક્ષનું કારણ બને છે. આથી સાધકે મનના વિષયોને શમાવી દેવા જોઇએ. જ્યારે મન બધા વિષય પદાર્થોથી વિરક્ત થઇને, હૃદયની જ્યોતિમાં સીમિત થઇને સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે જ તેની પરમ સ્થિતિ છે જ્યાંસુધી હૃદયમાં મનનો લય ન થાય ત્યાં સુધી મનના કાર્યોને રોકવાં જોઇએ. આ જ જ્ઞાન છે. બાકી બીજું બધું અજ્ઞાન છે.

વસ્તુઓ પ્રત્યેની તૃષ્ણાને કામના કહેવાય છે. તે મન ઉપર એવો અધિકાર જમાવી બેસે છે કે મન આગળ પાછળ કશું જ જોઇ શકતું નથી. મનુષ્ય જે વસ્તુ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરે છે તે જલ્દીથી તે જ સ્વરૂપ બની જાય છે. પ્રબળ રાગના કારણે તે બીજી બધી જ વસ્તુઓને ભૂલી જાય છે. કામનાને વશ થઇને મનુષ્ય બધા વિષય પદાર્થોને સત્ય સમજી લે છે. જેવી રીતે નશામાં મસ્ત મનુષ્ય બરાબર જોઇ શકતો નથી તેવી જ રીતે કામનાના મદમાં ચૂર મનુષ્ય ભ્રમિત બની જાય છે.

અવિદ્યાથી કામની ઉત્પત્તિ થાય છે. રાગ, તૃષ્ણા તથા ચાહ કામનાનાં જ ઘટકો છે તમારી કામનાઓની પૂર્તિ કરવા માટે પ્રયત્નશીલ ન બનો. તમારી કામનાઓને યથાશક્તિ ઓછી કરો. કામતૃપ્તિનાં ઈંધન દૂર કરો તો કામાગ્નિ આપો આપ જ બુઝાઇ જશે. જેવી રીતે દીવામાંથી ઘી દૂર કરવાથી દીવો બુઝાઇ જાય છે એવી જ રીતે તૃપ્તિના ઇંધનને દૂર કરવાથી કામનાની આગ ઠરી જાય છે. જો આસક્તિનો નાશ કરી શકો તો તૃષ્ણા તથા કામના આપો-આપ જ નષ્ટ થઇ જશે.

પોતાની ઇચ્છિત વસ્તુઓ મેળવવા માટે મનુષ્ય ઘણાં પાપ કરે છે તથા બીજાઓને આઘાત પહોંચાડે છે. તેણે તેનાં કર્મો ભોગવવાનાં હોય છે તેથી તેને વારંવાર જન્મમરણના ચક્રમાં ભમવું પડે છે. જો તમે તમારી જરૂરિયાતોમાં એક વસ્તુનો વધારો

કરશો તો તમારી કામના બમણી થશે. જેટલા વધુ તમે વિષય પદાર્થો અપનાવશો તેટલા વધુ તમે ઈશ્વરથી દૂર જશો. તમારૂં મન હંમેશાં એવી યોજના બનાવતું રહેશે કે કેવી રીતે એ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકાય અને કેવી રીતે તેની રક્ષા કરી શકાય. જો પ્રાપ્ત કરેલી વસ્તુ ખોવાઇ જાય તો તમારૂં મન અશાંત બની જશે. વિષયોની સાથે ચિંતા, વ્યાકુળતા વગેરે માનસિક સંતાપ વધતા જ રહેશે.

મનના અત્યાચારમાંથી તમારી જાતને મુક્ત કરો. તેણે લાંબા સમયથી તમને નિષ્ઠુરતાથી પીડયા છે. તમે તેને ઇન્દ્રિય સુખમાં ગર્ત કરી રાખ્યું છે. હવે તેના નિયંત્રણનો વારો છે. ધીરજવાન તથા ઉત્સાહી બનો. ચિત્તવૃત્તિ નિરોધનો નિત્ય અભ્યાસ કરો. પ્રારંભમાં આ સાધના કઠણ લાગશે; પરંતુ તેનું ફળ મહાન છે. તમે પરમ સુખ પ્રાપ્ત કરશો. માટે સચ્ચાઇ તથા શ્રમ પૂર્વક તેનો અભ્યાસ કરો. સાવધાન રહો. જો તમારી કામના સાચી હશે, તથા તમારો સંકલ્પ દૃઢ હશે તો તમારા માટે કશું જ અસંભવિત નથી. કોઈ તમારા માર્ગમાં ઊભું રહી શકશે નહિ.

તમારા મનની સ્થિતિ તથા તમારા મનોભાવ તથા આચાર દ્વારા તમે તમારા પૂર્વજન્મનાં કર્મોની પ્રકૃતિને સારી રીતે સમજી શકો છો તથા તમે શુભ કર્મ, તપ, શિસ્ત તથા ધ્યાન દ્વારા તેમનાં ખરાબ પરિણામોને નિષ્ક્રિય બનાવી શકો છો. અનાસક્તિમય જીવન વિતાવો. સાવધાનીપૂર્વક મનને સંયમમાં લાવો. રોગ, કલેશ, તથા દુઃખ કઠિનાઇઓથી કોઇ પણ મુક્ત નથી. તમારે તમારા દિવ્ય સ્વભાવમાં પ્રતિષ્ઠિત થવું પડશે. ત્યારે જ તમે જીવનની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી શકશો, ત્યારે જ તમે વિષમ સ્પંદનોથી પ્રભાવિત નહિ થાઓ. પ્રાતઃકાળમાં નિયમિત ધ્યાન દ્વારા તમે સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરશો. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો અને સુખ તથા આનંદનો અનુભવ કરો. ધીમે ધીમે તમે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરશો. તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૮. યોગ સાધનાનો અભ્યાસ

તમારા આદર્શ ઉપર હંમેશાં ધ્યાન કરો. તેમાં જ જીવન વિતાવવા પ્રયત્નશીલ રહો. દુર્ગુણોને દૂર કરો. તમારા ચારિત્ર્યનું વિશ્લેષણ કરો. તમારી શક્તિઓનો વિકાસ કરો. ઇન્દ્રિયોના દરવાજા બંધ કરો. તમારી જાતને શાંત કરી ઊભરાતા આવેગોનું દમન કરીને તથા બધી જ કામનાઓ અને તૃષ્ણાઓને કચડી નાખીને મનને સ્થિર અને ગંભીર બનાવો. ધ્યાન કરો. તમને પરમાત્માના મહિમા અને ગરિમાનું દર્શન થશે.

જે તમારી નિંદા કે ટીકા કરતા હોય તેમને માફ કરો. જે તમને દુઃખ કે નુકસાન પહોંચાડતા હોય તેમનું પણ ભલું કરો. જો કોઈ ઈર્ષાને કારણે તમારી મજાક ઉડાવે તો તેની પરવા કર્યા વિના પ્રસન્નતાપૂર્વક તેને નમસ્કાર કરો.

હલકી પ્રકૃતિની પ્રવૃત્તિઓને સ્થિરતાપૂર્વક વશમાં લાવો. ધીમે ધીમે તમે શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો. જો તમે કદાચ નિષ્ફળ જશો તોપણ તમે વિજયના માર્ગે એક ડગલું આગળ વધ્યા બરાબર છે. તમે સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ કરી શકશો. સંકલ્પશક્તિ તમારા ચિત્તમાં પ્રવેશ કરશે તથા ખરાબ આદતોનો નાશ કરી નાખશે.

સાધનાની શરૂઆતમાં તમારે ખૂબ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે. શરૂઆતમાં તમને તમારી ઉન્નતિનો ખ્યાલ નથી હોતો. તમને કેવળ તમારી નિષ્ફળતાઓનું જ્ઞાન હોય છે.

જો વીરતાપૂર્વક સાધાનામાં મગ્ન રહેશો તો જરૂર તમને સફળતા પ્રાપ્ત થશે. અનાયાસ જ તમને ધ્યાન લાગવા માંડશે. ધ્યાન સ્વાભાવિક થઈ જશે. બધાં જ વિઘ્નો દૂર થઈ જશે. તમે પ્રબળ સંકલ્પ-શક્તિનો વિકાસ કરશો. તમને ડગલેને પગલે વિજય મળશે. નિષ્ફળતા અને નિરાશાનું તમારે માટે નામનિશાન નહિ રહે. સાધનામાં ખૂબ પ્રગતિ થશે. સારા દિવ્ય વિચારોને આશ્રય આપવાથી ખરાબ વિચારો નાશ પામશે. પોષણના અભાવે ખરાબ વિચાર તથા વાસનાઓ આપોઆપ જ નાશ પામશે. કામનાની પૂર્તિ ન કરવાથી કામના ભૂખે મરી જશે. જો તમે કામ્ય વસ્તુઓનો ઉપભોગ ન કરો તો કામના વિલીન થઈ જશે.

સમાધિ તથા કુંડલિનીના જાગરણ વિશે વાતચીત ન કરો. મોટી મોટી વસ્તુઓ તમે પછી કરજો પહેલાં નાની નાની વસ્તુઓને તો લો. પહેલાં યમ-નિયમનો અભ્યાસ કરો. ભલા બનો. ભલું કરો. પહેલાં નૈતિક પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો. દુર્ગુણોને નિર્મૂળ કરી પહેલાં દિવ્ય ગુણોનો વિકાસ કરો. ઈન્દ્રિયોનું દમન કરી હૃદયને શુદ્ધ બનાવો. જો તમે પહેલા પગથિયાનો જ અભ્યાસ નહિ કરો તો સમાધિ વગેરે મોટી મોટી વાતોથી શો લાભ ?

દરેક વસ્તુમાં સંયમ કેળવો. ભય, ક્રોધ, કામ તથા ખોટા નિર્ણયોથી દૂર રહો. દરેક પરિસ્થિતિમાં તમારા જીવનને હોડમાં મૂકીને પણ તમારા સંકલ્પોમાં દૃઢ રહો. તમારા આધ્યાત્મિક સંકલ્પોના પાલનથી તમે સાચું સુખ પ્રાપ્ત કરશો. શુદ્ધ હૃદયપૂર્વક તમારા આવેગોને તમારા વશમાં રાખીને તમારા સંકલ્પોનું પાલન કરો.

જો તમને કેરી ખૂબ પસંદ હોય, જો તમને કેરી ખાવાની ખૂબ ઇચ્છા હોય, જો કેરી તમારી નજર સમક્ષ જ હોય અને તમે તે ખાવા માટે તૈયાર જ હો તો તમે કેરી ન ખાઓ.

વિવેક દ્વારા કામનાને વશ કરો. જે જે વસ્તુઓને તમે ખૂબ ચાહતા હો તેમની સાથે તેવો જ અભ્યાસ કરો ધીમે ધીમે તમે તમારી જીભ ઉપર નિયંત્રણ લાવી શકશો.

દરેક નિષ્ફળતા તમારી ભાવિ સફળતાનો પાયો નાખે છે. ઊભા થઇ જાઓ. તમારી નિષ્ફળતાઓથી ડરી ન જાઓ. અનથક ઉત્સાહ અને બમણી શક્તિથી વીરતાપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ.

જો તમે તમારી ઇચ્છાવિરુદ્ધ પણ કોઇ ખરાબ કામ કરી નાખો તો તેનો અર્થ એ છે કે તમારી નબળી ઇચ્છાશક્તિ ભૂતકાળની પ્રબળ આદતને વશ થઈ જાય છે. હરહંમેશ વધુ ને વધુ સત્કર્મ કરો. તમે પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ પ્રાપ્ત કરશો પછી તમે ખરાબ કર્મોનું પુનરાવર્તન નહિ કરો.

કામનાઓ, ચિડિયાપણું, ક્રોધ, મેલાપણું, ખરાબ આવેગ વગેરેને વશમાં કરવા માટે તથા શમ, મનની દક્ષતા, માન–અપમાન, લાભાલાભ, વગેરેમાં સમબુદ્ધિના વિકાસ માટે પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિની આવશ્યકતા છે.

૯. વ્યાવહારિક યૌગિક ઉપદેશ

યોગનું મૂળ સદ્‌ગુણમાં છે. યોગમાં સફળતા માટે નૈતિક સંયમ અને શિસ્ત ખૂબ જ આવશ્યક છે. જીવનમાં સદાચારનો અભ્યાસ જ નૈતિક શિસ્ત છે.

હે મૂર્ખ લોકો ! તમે સંસારના બાહ્ય વિષયોમાં શા માટે વ્યર્થ સુખ શોધો છો ? તમને મનની શાંતિ નથી. તમારી કામનાઓ કદી પણ સંપૂર્ણ રીતે પૂર્ણ નથી થતી. તમે અખૂટ ધન પ્રાપ્ત કરી શકો છો, સુંદર બાળકો મેળવી શકો છો, તમે પદ, સન્માન યશ, શક્તિ, પ્રચાર વગેરે પ્રાપ્ત કરી શકો છો છતાં તમારું મન શાંત નથી થતું. તમને સદા એવું ભાન રહ્યા કરે છે કે હજુ તમારે કંઇક જોઇએ છે. તમને પૂર્ણતાનો અનુભવ નથી થતો. હવે એ કદી ન ભૂલશો કે પૂર્ણતાનો ભાવ તથા નિત્યતૃપ્તિ ઇશ્વરમાં જ સંયમ, શુદ્ધતા, ધારણા, ધ્યાન તથા યોગાભ્યાસ દ્વારા ઇશ્વર સાક્ષાત્કારથી જ સંભવ છે.

સર્વત્ર અશાંતિ છે. સ્વાર્થ, લોભ, ઇર્ષા તથા કામ દરેક હૃદયમાં ઉપદ્રવ મચાવે છે. રણશીંગું વાગે છે અને સૈનિકો યુદ્ધના મેદાનમાં ઊતરી પડે છે. આ ભયાનક યુદ્ધોની સાથે સાથે શાંતિનું આંદોલન પણ આવે છે. તેનો ઉદ્દેશ્ય છે અવિદ્યાને નિર્મૂળ કરી જ્ઞાનને પ્રશસ્ત કરવું.

આજે જગતની સૌથી વધુ જરૂર છે પ્રેમનો સંદેશ. પહેલા તમારા હૃદયમાં પ્રેમની જ્યોતિ જલાવો. સર્વેને ચાહો. તમારા પ્રેમમાં બધાને તરબોળ કરી નાખો. શુદ્ધ પ્રેમદ્વારા જ રાષ્ટ્રોનું સંગઠન થાય છે. શુદ્ધ પ્રેમ દ્વારા વિશ્વયુદ્ધોનો અંત આવી શકે છે. રાષ્ટ્રસંઘ પાસે આપણે ઘણી અપેક્ષા ન રાખી શકીએ. પ્રેમ જ બધાં હૃદયોને સાંકળનારું એક રહસ્યમય સૂત્ર છે. હરેક કર્મને શુદ્ધ પ્રેમથી ભરી દો. ઇર્ષ્યાઇ, લોભ, સંકુચિતતા તથા સ્વાર્થનો નાશ કરો. ઝેરી ગેસથી બીજાઓની હત્યા કરવી એ તો અત્યંત જંગલી કર્મ અને મહાન અપરાધ છે. જે વૈજ્ઞાનિકો પોતાની પ્રયોગશાળામાં આવા વાયુઓનું નિર્માણ કરે છે તેઓ પોતાનાં નિષ્ઠુર કર્મોનાં ખરાબ પરિણામોથી બચી નથી શકતા. ન્યાયના દિવસને ન ભૂલો. હે નશ્વર મનુષ્ય ! તમે શક્તિ, રાજ્ય તથા ધન પાછળ પાગલ થઇ રહ્યા છો. ઈશ્વરને તમે શું કહેશો ? શુદ્ધ અંતઃકરણ તથા શુદ્ધ પ્રેમનો વિકાસ કરો તમે જરૂર ઈશ્વરના સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશ કરશો.

કામના જ શાંતિનો વાસ્તવિક શત્રુ છે. જેવી રીતે ઘીથી અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે તેવી જ રીતે કામનાઓથી અશાંતિની વૃદ્ધિ થાય છે. યોગવાશિષ્ટમાં વશિષ્ઠજી પોતાના શિષ્ય રાજકુમાર ભગવાન રામને કહે છે કે હે વિદ્વાનોમાં શ્રેષ્ઠ રામચંદ્ર ! વાસનાક્ષય, જ્ઞાન તથા મનોનાશ આ ત્રણેનો અભ્યાસ જો એકી સાથે પૂરતા સમય સુધી કરવામાં આવે તો ઇષ્ટ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. ભગવાન કૃષ્ણ પણ પોતાના શિષ્ય અર્જુનને કહે છે, હે અર્જુન ! રજોગુણથી ઉત્પન્ન થએલ આ કામ જ ક્રોધનું કારણ છે. તે જ મહાભક્ષી તથા મહાપાપી છે. આ વિષયમાં તેને જ તું વેરી જાણ. જેવી રીતે ધુમાડાથી અગ્નિ તથા મળથી દર્પણ ઢંકાઇ જાય છે તેવી જ રીતે કામ દ્વારા આ જ્ઞાન ઢંકાઇ જાય છે; અને હે અર્જુન ! અગ્નિ જેવા અને કદી ન પૂર્ણ થનારા અને જ્ઞાનીઓના નિત્ય વૈરી રૂપી કામથી જ્ઞાન ઢંકાએલું રહે છે. એટલા માટે હે અર્જુન ! તું પહેલાં ઇન્દ્રિયોને વશ કર ને જ્ઞાન તથા વિજ્ઞાનનો નાશ કરવાવાળા આ પાપી કામનો નિશ્ચયપૂર્વક નાશ કર. (ગીતા અ. ૩ શ્લો. ૩૭ થી ૪૧)

"પંચદશી" તથા "જીવન્મુક્ત વિવેક"ના પ્રખ્યાત લેખક સ્વામી વિદ્યારણ્ય સરસ્વતી કહે છે કે જ્યાં સુધી વાસના-ક્ષય, જ્ઞાન તથા મનોનાશનો વારંવાર અભ્યાસ કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી સેંકડો વર્ષોમાં પણ 'જીવન્મુક્ત'ની અવસ્થા પ્રાપ્ત નથી થઇ શકતી. જ્યારે મન વિલીન થઇ જાય છે ત્યારે બાહ્ય સંવેદન નથી રહેતાં, ત્યારે સુપ્ત કામનાઓ વિલીન થઇ જાય છે. સુપ્ત કામના વિલીન થતાં મનના કાર્ય માટે કોઇ કારણ નથી રહેતું; કામ, ક્રોધ વગેરે વૃત્તિઓ નથી ઊઠતી અને પછી મન પણ વિલીન થઇ જાય છે. મનનો નાશ થતાં જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે.

હિન્દુ ગ્રંથ કહે છે કે મન જ મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે. જેવું તમે વિચારો છો તેવા તમે બનો છો. વિચારો કે તમે હાઈકોર્ટના જજ છો અને તમે જજ બની જશો. વિચારો કે તમે સમસ્ત જગતના સમ્રાટ છો અને તમે જગતના સમ્રાટ બની જશો. વિચારો કે તમે મહાન શિક્ષક છો અને તમે શિક્ષક બની જશો. વિચારો કે તમે ગરીબ અને દુર્બળ છો અને તમે ગરીબ તથા દુર્બળ બની જશો. વિચારો કે તમે યોગી છો અને તમે યોગી બની જશો. વિચારો કે તમે સચ્ચરિત્ર સંત છો અને તમે સંત બની જશો. વિચારો કે તમે ઈશ્વર, આત્મા અથવા બ્રહ્મ છો તો તમે તે જ બની જશો. આ સમસ્ત જગત આ મહાન નિયમથી સંચાલિત છે.

હંમેશા બરાબર વિચારો અને ભલાં કર્મો કરો. કદી પણ બીજાના અધિકાર પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ ન કરો કદી પણ. તમારા પાડોશીની ઈર્ષા ન કરો. ઉન્નત વિચાર કરો. 'હું જે કંઈ કરીશ તેમાં મને સફળતા મળશે જ' એવો સંકલ્પ કરો. તમે બધા તમારા બધા જ પ્રયત્નોમાં સફળ બનશો. સફળતા તમારી જ છે, તમને કદી નિષ્ફળતા નહિ મળે. આ જ મહાન રહસ્ય છે. આ રહસ્ય ઉપર હંમેશાં ધ્યાન કરો અને આત્માનંદનો આનંદ ભોગવો.

વિષ્ણુપુરાણમાં લખેલું છે કે જો મૂર્ખ મનુષ્ય શરીરને ચાહે છે તો વાસ્તવમાં તે લોહી, માંસ, હાડકાં, મળમૂત્ર, ચામડી વગેરેને અથવા નર્કને ચાહે છે. જો મનુષ્ય પોતાના શરીરની દુર્ગંધથી વિરક્ત નથી બન્યો તો તેના વૈરાગ્ય માટે બીજા તર્કોથી શો લાભ ?

આ સુવિખ્યાત તર્ક છે કે ભોગમાં કામનાની તૃપ્તિ નથી થતી. ઊલટ કામનાનો ભોગ તો કામનાને પ્રજ્વલિત કરી મનુષ્યને વધુને વધુ અશાંત બનાવે છે. સંસારી ભોગોની તૃષ્ણા જ બધાં માનવીય કષ્ટો તથા વિપત્તિઓનું મૂળ છે. જેટલા વધુ તમે આ વિષયભોગો પાછળ પડશો તેટલા વધુ તમે દુઃખી બનશો. કામનાઓ વધતી જશે. જ્યાં સુધી વિષયો માટે તૃષ્ણા છે ત્યાં સુધી તમે કદી પણ સુખી નથી થઈ શકતા. કામનાઓ વધતી જશે. જ્યાં સુધી વિષયો માટે તૃષ્ણા છે ત્યાં સુધી તમે કદી પણ સુખી નથી થઈ શકતા

સંપૂર્ણ પણે નિષ્કામ બનવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. જીવન્મુક્ત અથવા પૂર્ણયોગી જ કામનાના કલંકથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શકે છે, કારણ કે તેણે પોતાના મનને સંપૂર્ણપણે નષ્ટ કરી નાખેલ છે. તથા તે પોતાના અંતરાત્મામાં પરમ સુખનો ઉપભોગ કરી રહ્યો છે. જે દિવ્ય આનંદસાગરમાં નિમગ્ન છે તેનામાં ભલા કામના શી રીતે ઉત્પન્ન થઈ શકે ?

આધ્યાત્મિક માર્ગના સાધકે શુભ કામનાઓ રાખવી જોઇએ. તેણે સત્કર્મ કરવાં જોઇએ. તેણે મુમુક્ષુત્વની પ્રબળ કામનાનો વિકાસ કરવો જોઇએ. આ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે તે નિયમિત તથા ક્રમિક રૂપે ધર્મગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરે. તે જ્ઞાનીઓનો સત્સંગ કરે. તે સદાચાર, સદ્‌વિચાર તથા સત્કર્મનો અભ્યાસ કરે. તે નિયમિત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે. ધીમે ધીમે બધી ખરાબ કામનાઓ તથા વિષય સબંધી પ્રાચીન તૃષ્ણાઓ વિલીન થઇ જશે. હે સૌમ્ય ! પૂર્ણ સંતોષમય જીવન વિતાવો. સંતોષની શીતળ ધારા તરત જ કામાગ્નિને શાંત કરી દેશે. સંતોષ શાંતિ તથા ઈશ્વરના સામ્રાજ્ય ઉપર પહેરો ભરનાર મુખ્ય સજાગ પહેરેગીર છે.

જૂની દબાઇ ગયેલી કામનાઓ હઠપૂર્વક વારંવાર ઊભી થવા પ્રયત્ન કરે છે. કામના પોતાનો અધિકાર બતાવે છે –"હે કૃતઘ્ન નર ! તેં હજુ સુધી તારા મનમાં આશ્રય આપ્યો છે. તેં મારા આશરે જ સંસારમાં ઘણા વિષયોનો ઉપભોગ કર્યો છે. જો ખાન–પાન માટે કામના ન હોય તો તું કઇ રીતે તેમાંથી આનંદ ઉઠાવી શકે ? હવે તું મારા પ્રત્યે આટલો બધો નિષ્ઠુર કેમ થઈ ગયો છે ? આ મનોધામમાં નિવાસ કરવાનો મને સંપૂર્ણ અધિકાર છે. કરો, તમારે કરવું હોય તેમ કરો." પરંતુ તમારે આવી ધમકીઓથી જરા પણ હતોત્સાહ થવું ન જોઇએ. બધી કામનાઓ ધ્યાન તથા યોગથી ક્ષીણ થઇ જશે અને છેવટે બધી વિનાશ પામશે.

સબળ મન દુર્બળ મનને દબાવી દે છે. મન સ્થૂળ શરીર ઉપર પ્રભાવ પાડે છે. મન પદાર્થો ઉપર પ્રભાવ પાડે છે. મનથી બંધન પણ પ્રાપ્ત થાય છે અને મન મુક્તિ પણ અપાવે છે. મન જ શેતાન છે. મન જ સર્વોત્તમ મિત્ર છે. મન જ તમારો ગુરુ છે. તમારે તમારા મનને પાળેલું બનાવી દેવું જોઇએ. તમારે તમારા મનને સંયમમાં લાવવું જોઇએ, તેને વશમાં કરવું જોઇએ. આ તો તમારે જ કરવાનું છે.

તમારી ભાવનાઓ તથા ભાવુકતાઓનું અધ્યયન કરો. તેમનું વિશ્લેષણ કરો આ ભાવનાઓ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપત ન કરો. મૂક સાક્ષી બનો. આ ભાવનાઓ તથા આવેગો સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવો એ જ બંધન તથા દુઃખનું કારણ છે.

મનમાં કામનો જ વિકાર ક્રોધ છે. આત્મામાં કોઇ વિકાર નથી. સંસારી વ્યક્તિ ક્રોધ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરી દયનીય બની જાય છે. આ જ અજ્ઞાન છે. ઉન્નતિ માટે શરીર તથા મન તમારાં યંત્રો છે. શરીર તથા મનનો સદુપયોગ કરી અસીમ "હું" સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. તમે આ શરીર તથા મન રૂપી યંત્રના ચાલક છો. હે સૌમ્ય ! તમારો જન્માધિકાર પ્રાપ્ત કરી મુક્ત થઇ જાઓ. આ દુષ્ટ મનની ચાલ સમજો. તેણે તમારી

સાથે ખૂબ રમત કરી છે. તેના ઉપર સંપૂર્ણ અધિકાર પ્રાપ્ત કરો. તમે યોગાભ્યાસ દ્વારા સુગમતાથી આમ કરી શકો છો.

જેવી મનમાં વૃત્તિઓ ઊભી થાય તેવી જ તેમને દબાવી દો. જો આમ કરવું મુશ્કેલ પડે તો ઉદાસીન બની જાઓ. તેમની પરવા ન કરો. તેમને સ્વેચ્છા પ્રમાણે ચાલવા દો. તે આપોઆપ જ નાશ પામશે. કોઇ કોઇ વાર વિચારોનું દમન કરતા જાઓ. જ્યારે તમે આમ કરતાં કરતાં થાકી જાઓ તો ઉદાસીન બની જજો. આ રીત એનાથી પણ વધુ સહેલી છે. જો કોઇ વાંદરાને થાંભલા સાથે બાંધવામાં આવે તો તે વધુ ઉપદ્રવ મચાવે છે. પણ જો તેને છૂટું મૂકવામાં આવે તો તે તેટલો ઉપદ્રવ મચાવતું નથી. બરાબર તે જ પ્રમાણે મનને કોઇ બિન્દુ ઉપર એકાગ્ર કરવા પ્રયત્ન કરશો તો તે વધુ ઉપદ્રવ મચાવશે. જો એક બિન્દુ ઉપર મનને સ્થિર કરવું મુશ્કેલ માલૂમ પડે તો તેને ઢીલું મૂકી દો. મન સાથે યુદ્ધ ન કરો તે જલદીથી થાકી જશે અને તમારા આદેશ પ્રમાણે ચાલવા તૈયાર થઇ જશે. હવે તમે તેને સહેલાઇથી વશમાં કરી શકશો.

મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયાસમાં જો તમને નિષ્ફળતા મળે તો તેનાથી નિરાશ ન થશો. હરક્યુલસ અને દૈત્યના યુદ્ધને યાદ કરો. યાત્રા કરતી વખતે રસ્તામાં હરક્યુલસને એક દૈત્ય મળ્યો. તેને કુદરતનું એવું વરદાન હતું કે જ્યારે તે પૃથ્વીનો સ્પર્શ કરશે ત્યારે તેની શક્તિ દસ ગણી વધી જશે. આ પ્રસંગ યાદ રાખવાથી તમે આંતરિક શક્તિ તથા સાહસ પ્રાપ્ત કરશો. તમને જરૂર સફળતા મળશે.

એવો સાક્ષાત્કાર કરો કે તમે નથી શરીર કે નથી મન; નથી તમારો કદી જન્મ થયો કે નથી તમે કદી મરવાના. આ જગતની કોઇ વસ્તુ તમને નુકસાન પહોંચાડી શકતી નથી. તમે સૂર્ય છો અને તમારી ચારે બાજુ સારું જગત ભમી રહ્યું છે. બધું જ્ઞાન તમારા હૃદયના ભંડારમાં ભરેલું છે. ચાવી શોધી કાઢો અને જ્ઞાનના ભંડારને ખોલી નાખો. યોગ જ કુંચી છે. તમે અબાધ શાંતિ, પરમ આત્મ સંયમ તથા પ્રબળ સંકલ્પ શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો

"ખાઓ, પીઓ, મોજ ઉડાવો" એ નીતિનો ત્યાગ કરો. સદા ઊંચી અને આગળ તરફ દૃષ્ટિ માંડી રાખો. તમારા સમક્ષ એક આદર્શ મૂકો અને તે પ્રમાણે તમારું જીવન વિતાવો. તમે કોઇ પણ વ્યક્તિની જેમ મહાન બની શકો છો. લઘુતાની ભાવનાનો ત્યાગ કરો. લઘુતાની ભાવનાથી તમને ચિંતા થશે. ગુરુતાની ભાવનાથી તમારામાં અભિમાન વધશે. માટે ગુરુતાની ભાવનાનો પણ ત્યાગ કરો. તમારા હૃદયના અંતરતમમાં નિત્ય જ્યોતિ પ્રગટાવો. દિવ્ય જ્યોતિને સ્થિર બળવા દો. તન-મનથી આધ્યાત્મિક સાધનામાં લાગી જાઓ. એક ક્ષણ

માત્ર પણ ન બગાડો. તમારી સાધનામાં નિયમિત તથા ક્રમિક બનો. જેવી રીતે સેનાપતિ પોતાની સમસ્ત સેનાને સંગઠિત કરે છે તેવી રીતે તમે પણ તમારી સમસ્ત શક્તિને મેદાનમાં ઉતારો બધી જ વિપત્તિ સહેલાઈથી ઓગળી જશે. તમે મહિમામય જીવન્મુક્ત બની જશો. તમે સર્વત્ર એકતાનું ભાન કરશો.

દરરોજ સવારે, અંતર્નિરીક્ષણ કરો અને તમારા હૃદયના ખૂણે ખૂણાની તપાસ કરો. મન ઘણું જ કુટિલ અને દુષ્ટ છે. અહંકાર ઘણી બધી કામનાઓને ગુપ્ત રૂપે તૃપ્ત કરવા માટે છુપાવી રાખશે તમારા મનમાં ઘણી બધી કામનાઓ છૂપી રહેશે. તેમનો પત્તો લગાવવો. ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. જે સાધકો વિદ્વત્તા અથવા સિદ્ધિઓને કારણે ઘમંડથી ફુલાઈ જાય છે તેઓને તેમનો ખ્યાલ આવતો નથી. તેઓ પોતે મહાન યોગી હોવાનો સ્વાંગ રચે છે, જુદા જુદા સ્થળે પ્રવચનો આપતા ફરે છે અને મહિલા શિષ્યો બનાવે છે. સાથે સાથે એ પણ જાણી લેવું જોઈએ કે આવા સાધકોનાં પ્રવચનો લોકોના મન ઉપર ઊંડી અસર ઉપજાવતાં નથી. ગુપ્ત કામનાઓ તક સાધીને હુમલો કરી બેસે છે-તથા સાધકના બધા જ સદ્ગુણો અને દિવ્ય વિચારોનો નાશ કરી નાખે છે. જેમની બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ છે, જેઓ સતત ઈશ્વર સ્મરણ કરે છે, જેમનામાં મુમુક્ષુત્વ છે, જેઓ નિત્ય આત્મનિરીક્ષણ, મનન તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તેઓ જ આ સૂક્ષ્મ કામનાઓને ઓળખી શકે છે. જે બધી કામનાઓથી મુકત છે તે શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. કામનાઓ જેટલી ઓછી હશે તેટલું જ વધારે સુખ તમને પ્રાપ્ત થશે. જે નિષ્કામ વ્યક્તિ એક કૌપીન તથા એક ધાબળો ધારણ કરીને વિચરે છે તે જરૂર આ ત્રણે લોકમાં સૌથી વધુ સુખી અને ભાગ્યવાન છે.

સ્વાર્થ હલકા મનનો સ્વભાવ છે. તે રાગયુક્ત મનની વૃત્તિ છે. તે અવિવેકથી ઉત્પન્ન થાય છે અને યોગાભ્યાસમાં સૌથી મોટી ખલેલ રૂપ છે. તે જીવનનો અભિશાપ છે. તે હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે અને ભેદભાવની વૃદ્ધિ કરે છે. સ્વાર્થની સાથે સાથે અભિમાન, દંભ, મદ, કૃપણતા, ધૂર્તતા, મિથ્યાચાર તથા મત્સર વગેરે દુર્ગુણો પણ આવે છે.

સ્વાર્થને કેવી રીતે નિર્મૂળ કરી શકાય? તેનો જવાબ સરળ છે. કોઈ ને કોઈ પ્રકારની નિષ્કામ સેવા, ઉદારતા, નિષ્કામ્યતા, પૂર્ણતા, દાનશીલતા, કરુણા, વિશ્વપ્રેમ વગેરેની પ્રાપ્તિ-વગેરેના અભ્યાસથી સ્વાર્થને દૂર કરી શકાય છે.

પ્રિય અમર આત્મા! મૌન વ્રતનું પાલન કરો. મનને સદા સંલગ્ન રાખો. કોઈ પ્રિય આસન ઉપર બેસીને નિયમિત ધ્યાન કરો. ઈશ્વરના નામનું ગાન કરો. માળા ફેરવો. સ્વાધ્યાય કરો. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. અથવા આધ્યાત્મિક સંયમી બનો. દરરોજ સવારે બદામ તથા

સાકરનું સેવન કરો. વૈદ્યોની સલાહ ન લો. રોગની ચિંતા ન કરો. મનને રોગથી મુક્ત રાખો. પ્રસન્ન રહો. હસો–મુસ્કરાઓ, ભાવ સાથે નૃત્ય કરો. આ જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. ઉત્સાહ તથા ધીરજપૂર્વક અનવરત, દીર્ઘકાળના અભ્યાસ દ્વારા તમે તેને પ્રાપ્ત કરો. તમે જીવન્મુક્ત બની જશો. હે સૌમ્ય ! તમારો જય થાઓ. તમારો અનેકાનેક વાર જય થાઓ.

૧૧. આંતરયૌગિક શિસ્ત

મન, ઇન્દ્રિય અને ભૌતિક શરીરનો સંયમ જ યોગ છે. યોગ સૂક્ષ્મ આંતરિક શક્તિઓના સંગઠન તથા નિયંત્રણમાં સહાયતા કરે છે. યોગ પૂર્ણતા, શાંતિ તથા અમર સુખ પ્રદાન કરે છે. યોગ તમારા વેપાર તથા દૈનિક જીવનમાં સહાયતા કરે છે. યોગાભ્યાસથી તમારા મનમાં સદા શાંતિ રહેશે. તમને શાંત નિદ્રા આવશે. તમારું સ્વાસ્થ્ય સુંદર રહેશે. તમારી શક્તિ વધશે. થોડા સમયમાં જ તમે વધુ કાર્ય કરી શકશો. તમને જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા મળશે. યોગ તમારામાં નવશક્તિ, નવઉત્સાહ, વિશ્વાસ તથા આત્મબળ ભરશે. યોગ દ્વારા તમે મન, વાસના, આવેગ, જીભ વગેરે ઉપર નિયંત્રણ ઇત્યાદિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. મન તથા શરીર તમારા કબજે રહેશે.

ઈશ્વર પ્રાપ્તિ જ યોગ સંયમની પરાકાષ્ઠા છે. અહંકારનો નાશ થયા પછી મનુષ્યમાં પૂર્ણ સ્વતંત્રતા આવી જાય છે, તથા તે બધા જ દૈવી સદ્ગુણોથી યુક્ત થઇ જાય છે. તે અમર આત્માનો ઉપભોગ કરે છે.

યોગી, જ્ઞાની તથા ભક્ત બધાએ તિતિક્ષા કેળવવી જોઇએ. યોગના સફળ અભ્યાસ માટે સાધકે ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો જોઇએ. તિતિક્ષાથી ઇચ્છાશક્તિ વધે છે. આ જ કારણે ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે, "હે કૌંતેય, ગરમી–ઠંડી તથા સુખ–દુઃખ આપનારા ઇન્દ્રિય તથા વિષયોના સંયોગ ક્ષણભંગુર તથા અનિત્ય છે, એટલા માટે હે ભારત, તું તેમને સહન કર. કારણ કે હે શ્રેષ્ઠ પુરુષ દુઃખ અને સુખને સમાન સમજવાવાળા જે ધીર પુરુષને આ ઇન્દ્રિયોના વિષય આકુળવ્યાકુળ નથી કરી શકતા તે મોક્ષનો અધિકારી થાય છે.

યમ અને નિયમમાં પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ માત્ર જ યોગીનું અંતિમ ધ્યેય નથી. આ તો લક્ષ્યપ્રાપ્તિની સાધના માત્ર છે; છતાં પણ બૌદ્ધિક ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરવી સહેલી છે; પરંતુ યમ અને નિયમમાં સ્થિત થવું મુશ્કેલ છે. સત્યનો સાક્ષાત્કાર તો જેનું હૃદય શુદ્ધ અને નિર્મળ હોય તે જ કરી શકે છે.

ઋજુત્વ, આર્જવ, સચ્ચાઇ, કરુણા, નમ્રતા, અહિંસા, નિઃસ્વાર્થતા, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, નિરભિમાનીપણું તથા વિશ્વપ્રેમ આ બધાં નૈતિક જીવનના સારાંશ છે. યોગના સાધકે અધિક સંપત્તિ નહિ રાખવી જોઇએ કારણ કે તે પ્રલોભનોમાં જઇને ફસાય છે શારીરિક જરૂરિયાતોની પૂર્તિ માટે થોડા રૂપિયા સાધક રાખી શકે છે. આર્થિક સ્વતંત્રતા તેના મનને ચિંતાઓથી મુક્ત રાખશે અને તેને અબાધિત રૂપે સાધના કરવામાં સમર્થ બનાવશે.

યોગાભ્યાસીએ મિતાહારી બનવું જોઇએ. સુસ્તી, આરામ, આળસ, તથા અધિક નિદ્રાને દૂર કરવી જોઇએ તેઓએ મૌન પાલન કરવું જોઇએ અને અવારનવાર ઉપવાસનું વ્રત કરવું જોઇએ જેથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે. તેણે સારી ટેવોનો અભ્યાસ પાડવો જોઇએ. વિચાર, વિવેક તથા ચિંતન દ્વારા સાંસારિક ઇચ્છાઓનું દમન કરવું જોઇએ. પોતાના મનને તેણે એમ જણાવીને ફટકારવું જોઇએ કે "હે મન, હું તારી ચાલબાજીઓ જાણું છું, મારામાં હવે વિવેક તથા વૈરાગ્ય છે હવે તારી ચાલબાજી નહિ ચાલે. હું ઘણુ શીખ્યો છું. અજ્ઞાનવશ જ મનુષ્ય શાશ્વત સુખને છોડીને ક્ષણિક લાભો પાછળ પરેશાન થાય છે. હું વિષય સુખો નથી ઇચ્છતો, વિષય સુખો તો મારે માટે ઉલટીના પદાર્થો જેવાં છે. હું તો યોગના અમર ફળની પ્રાપ્તિ માટે કમર કસીને બેસેલો છું. શાશ્વત શાંતિ, અસીમ સુખ તથા પરમાનંદ જ યોગનું અમર ફળ છે."

અબાધિત ધ્યાન કરવા માટે યોગ વિષય સુખો પ્રત્યે પૂર્ણ અનાસક્તિનું શિક્ષણ આપે છે. હૃદયની બહારનો પ્રકાશ અથવા જે કોઇ વસ્તુ તમારા માટે સુખદ હોય તેના ઉપર તમે ધ્યાન કરી શકો છો. યોગના સતત અભ્યાસ માટે મનુષ્યે રોજિંદા કાર્યભારથી ફારેગ થવું જોઇએ. નિયમિત જીવનથી તમે ઘેર બેસીને પણ યોગનો અભ્યાસ કરી શકો છો.

મનુષ્ય પોતાની ઇન્દ્રિયો અને રોગોના દમન દ્વારા તથા ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિના સંયુક્ત અભ્યાસ રૂપી સંયમ દ્વારા જાત જાતની અલૌકિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. યોગસૂત્રના લેખક મહર્ષિ પતંજલિ સાધકોને જાહેર કરે છે કે આ સિદ્ધિઓના પ્રલોભનોમાં ન ફસાઓ. અસાવધાન યોગીને દેવગણ લોભાવે છે. સ્પષ્ટ ચેતવણી આપ્યા છતાં પણ સાધક સત્યની શોધ માટે પ્રયત્નશીલ ન બનતાં સિદ્ધિઓમાં પડી જાય છે.

શક્તિની કામના યોગ-દીપકને બુઝાવી નાખતા વાયુના ઝોલાનું કામ કરે છે. અસાવધાની તથા સ્વાર્થના કારણે દીવાનુ પોષણ થઇ શકતું નથી અને આટલા સંઘર્ષ પછી યોગીએ જે યોગપ્રદીપની પ્રાપ્તિ કરી હતી તે વિલુપ્ત થઇ જાય છે. પહેલી સ્થિતિને ફરી પ્રાપ્ત કરવી તેના માટે અસંભવિત બની જાય છે. અસાવધાન સાધકોને ગળી જવા માટે પ્રલોભનો તાકીને જ

મોટાં હોય છે. સૂક્ષ્મ, માનસિક તથા ગંધર્વ લોકનાં પ્રલોભનો સાંસારિક પ્રલોભનો કરતાં વધુ શક્તિશાળી હોય છે. જ્યારે સાધક સતત ધ્યાનનો ગંભીર અભ્યાસ કરે ત્યારે જ તે સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તેણે સદા આત્મનિગ્રહનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ કારણ ઇન્દ્રિય અચાનક ઉગ્ર રૂપ ધારણ કરી શકે છે. આ જ કારણે ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે કે હે અર્જુન આ ઉગ્ર સ્વભાવવાળી ઇન્દ્રિયો પ્રયત્નશીલ બુદ્ધિમાન પુરુષના મનને પણ બળાત્કારથી હરી લે છે જળમાં વાયુ જેવી રીતે નાવને હરી લે છે તેવી જ રીતે વિચરતી ઇન્દ્રિયોના વશમાં જે ઇન્દ્રિયની સાથે મન રહે છે તે આ પુરુષની બુદ્ધિનું હરણ કરે છે.

યોગીના માર્ગમાં ઘણી અડચણો આવ્યા કરે છે નિરાશા, ઉદાસીનતા, રોગીપણું, અવસાદ, શંકા, અનિશ્ચય. શારીરિક તથા માનસિક શક્તિની ખામી, આળસ, અસ્થિરતા, વિષય-સુખોની તૃષ્ણા, ભૂલો આ બધી મુશ્કેલીઓ છે. તેણે હતોત્સાહ નહિ થવું જોઈએ. આ મુશ્કેલીઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે પતંજલિ મહર્ષિના મત પ્રમાણે "એક તત્ત્વાભ્યાસ" અર્થાત એક વસ્તુ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આનાથી તેમનામાં સ્થિરતા અને શક્તિ આવશે સાથે સાથે પતંજલિ મહર્ષિ બતાવે છે કે સમાન લોકો સાથે મિત્રતા, નાના પ્રત્યે કરુણા, મોટા સાથે આનંદીપણું તથા દુષ્ટો પ્રત્યે ઉપેક્ષાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ સદ્‌ગુણોના અભ્યાસથી મનુષ્યમાં નવજીવનનો સંચાર થાય છે. અધ્યવસાયની આવશ્યકતા છે આ જ યોગની કુંચી છે. મનના પૂર્ણ નિયંત્રણ પછી યોગી પરમ લાભ પ્રાપ્ત કરે છે. તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિના પરમાનંદનો ઉપભોગ કરે છે.

(૨)

મનનું સમતોલન સદા જાળવી રાખો; એ ખૂબ જ જરૂરી છે. જો કે તે કઠિન છે છતાં તે અનિવાર્ય છે. ત્યારે જ તમે સુખી થઈ શકશો. સુખ–દુઃખ, ગરમી–ઠંડી, લાભ–હાનિ, સફળતા–નિષ્ફળતા, માન–અપમાન, આદર–અનાદર. આ બધામાં જે સમ રહે છે તે જ્ઞાની છે. આ અભ્યાસ જો કે વધુ મુશ્કેલ છે છતાં તેનાથી આધ્યાત્મિક શક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે જ. સદા મનનું સમતોલપણું જાળવી રાખી શકે છે તે વિશ્વનો મહાન પુરુષ છે. તેની તો પૂજા કરવી જોઈએ. ભલે તે ચિંથરેહાલ હોય, ભલે તેની પાસે ભોજન માટે કંઈ પણ ન હોય, છતાં પણ તે મહાન સંપત્તિવાન છે. ભલે તેનું ભૌતિક શરીર કમજોર હોય તો પણ તે સૌથી વધુ શક્તિશાળી છે. સંસારી મનુષ્યો નજીવી વાતોમાં મનનું સમતોલપણું ગુમાવી બેસે છે. તેઓ ખૂબ જ જલદી ચિડાઈ જાય છે. ગુસ્સે થવાથી શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે. ચિડિયો મનુષ્ય ખૂબ જ કમજોર બની જાય છે પછી ભલે તે શરીરે બળવાન કેમ ન હોય. જે લોકો

મનના સમત્વનો અભ્યાસ કરે છે. તેમણે વિવેક, બ્રહ્મચર્ય, તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જે લોકો અસંયમી બની જાય છે તેઓ સહેલાઈથી ચિડિયા બની જાય છે.

ચિડિયાપણું જ લાગ જોઇને ક્રોધના સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. તમારે ખૂબ જ સાવધાન રહેવું જોઇએ. ચિડિયાપણાનો શરૂઆતમાં જ તમારે નાશ કરી નાખવો જોઈએ. જ્યારે તમે કોઇ આવેગને વશ થઇ જાઓ છો ત્યારે તેના બીજા આક્રમણને રોકવા માટે વળી વધારે મુશ્કેલી ઉઠાવવી પડે છે પરંતુ તેનાથી વિપરીત જો તમે તેનું દમન કરવામાં સફળ થાઓ તો તેના બીજા આક્રમણને રોકવામાં તમને વધુ સરળતા મળશે. આ પ્રકૃતિનો અવિચળ નિયમ છે.

ક્રોધનો આવેગ તો વિલીન થઈ જાય છે, પરંતુ એની એક નિશ્ચિત છાપ સૂક્ષ્મ શરીરમાં પડી જાય છે. મનુષ્ય ચિડિયાપણાના આક્રમણોનો વધુ ને વધુ-શિકાર બની જાય છે સૂક્ષ્મ શરીર ક્રોધના આવેગોને વધુ ને વધુ પ્રબળ બનાવે છે. મનુષ્ય આત્મનિયંત્રણ ખોઇ બેસે છે. તે સમયે તે ગમે તેવું દુષ્કર્મ કરી બેસે છે. તે ખૂન અથવા ગમે તે પ્રકારનું નિષ્ઠુર કાર્ય કરી શકે છે. સાથે સાથે તે વિચાર–જગતને કલુષિત કરે છે અને પોતાના ખરાબ વિચારોથી આજુબાજુના લોકોને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. માટે, યોગ્ય તો તે છે કે પ્રત્યેક મનુષ્યે ક્રોધના આવેગ ઉપર પૂર્ણ નિયંત્રણ લાવવું જોઇએ. કોઇ પણ વ્યક્તિ સાથે બોલવામાં અને વર્તવામાં ખૂબ જ સાવધાન રહેવુ જોઈએ.

ઇન્દ્રિયો તમારી શત્રુ છે. તેઓ તમને બહિર્મુખ બનાવી દે છે અને તમારી માનસિક શાંતિનું અપહરણ કરે છે. તેમનો સાથ ન કરો. તેમનો નિગ્રહ કરો. તેમનું દમન કરો. જેવી રીતે ઉપદ્રવી ઘોડાને વશમાં લાવવામાં આવે છે તેવી રીતે ઇન્દ્રિયોને વશમાં લાવો. ઇન્દ્રિય દમનથી માનસિક શાંતિ અને આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ એક દિવસનું કામ નથી. ખૂબ લાંબા સમયના સતત અભ્યાસથી જ આ સંભવિત છે. ઇન્દ્રિયોનું દમન જ વાસ્તવમાં મનનું દમન છે. દસે ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો પડશે. નિરાહાર રહીને તેમને કચડી નાખો. તેમની ઇચ્છા પ્રમાણે તેમને વિષય પ્રદાન ન કરો. તો જ તે ધીમે ધીમે ક્ષીણ બની જશે. તે તમારી આજ્ઞાનુ અક્ષરશઃ પાલન કરશે. સંસારી મનુષ્યો તો ઇન્દ્રિયોના પૂરા ગુલામ છે. ભલે તેઓ શિક્ષિત હોય તથા તેમનામાં ઘણી શક્તિઓ ભરેલી પડી હોય છતાં તેઓ ગુલામ જ છે. જો તમે માંસાહારના ગુલામ હો તો છ માસ સુધી માંસાહાર કરવાનું બંધ કરો તો તમે તમારી જીભ ઉપર કાબૂ મેળવશો. તમે અનુભવ કરવા લાગશો કે મેં જીભ ઉપર થોડો કાબૂ મેળવ્યો છે.

સતર્ક, સાવધાન અને સચેત રહો. તમારા મત તથા વૃત્તિઓનું નિરીક્ષણ કરો. ભગવાન ઇશુ કહે છે કે દેખરેખ રાખો. અને પ્રાર્થના કરો. લાખોમાં કોઇ વિરલા જ આવી લાભદાયી અને આત્મોદ્બોધક સાધના કરે છે. લોકો સાંસારિકતામાં નિમગ્ન છે તેઓ કામિની અને કાંચનની પાછળ દોડે છે. તેમને આત્મા અથવા બીજી ઊંચી આધ્યાત્મિક બાબતોનો વિચાર કરવાનો અવકાશ જ હોતો નથી. સૂર્ય ઊગે છે અને મન પુનઃ પ્રાચીન ખાણાં, પીણાં અને મોજ મઝા પાછળ પડી જાય છે. આખો દિવસ વીતી જાય છે. આવી રીતે આખું જીવન વ્યતીત થઇ જાય છે નથી થતો નૈતિક વિકાસ કે નથી થતી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કહેવાના સભ્ય એને શિક્ષિત માણસો પણ અંતર્નિરીક્ષણ નથી કરતા. તેઓ કેવળ બુદ્ધિનો વિકાસ કરે છે. થોડાક રૂપિયા કમાય છે, તો થોડીક પદોન્નતિ કરે છે અને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કર્યા સિવાય જ આ સંસારમાંથી ચાલ્યા જાય છે. શું આ દુઃખદ નથી ? જે હંમેશાં અંતર્નિરીક્ષણ કરે છે તે પોતાના દોષોને જાણી શકે છે તથા યોગ્ય ઉપાયોથી તેમને દૂર કરી શકે છે. તેમને પૂર્ણ મનોજયની પ્રાપ્તિ થશે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ તથા મદ તેમની પાસે ફરકતા પણ નથી. કરુણા, ક્ષમા, સત્ય સાહસ વગેરે દિવ્ય ગુણોનું તેઓ અર્જન કરી શકે છે.

દૈનિક આત્મ વિશ્લેષણ તથા આત્મ પરીક્ષણ અનિવાર્ય છે. આમ કરવામાં આવે તો જ સાધક પોતાના દોષો દૂર કરીને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકશે. માળી કેવી રીતે કામ કરે છે ? તે નવા છોડવાની દેખરેખ રાખે છે. તે દરરોજ નકામા ડાંળખાંની ઉખાડીને ફેંકી દે છે. તે તેમની ચારે બાજુ વાડ કરે છે ચોક્કસ સમયે દરરોજ તે તેમને પાણી પાય છે. ત્યારે જ તે છોડ ઝડપથી વધી શકે છે અને ફળ આપે છે. તે જ પ્રમાણે સાધકે પણ દરરોજ આત્મ નિરીક્ષણ કરીને પોતાના દોષો જાણી લેવા જોઇએ અને યોગ્ય સાધનો દ્વારા તેમને દૂર કરવા જોઇએ. જો કોઇ એક રીતે સફળતા ન મળતી હોય તો સંયુક્ત રીતનો અમલ કરવો જોઇએ. જો પ્રાર્થનાથી સફળતા ન મળતી હોય તો સત્સંગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આહાર–સંયમ, વિચાર વગેરેનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. સાધકે કેવળ ઘમંડ, પાખંડ, કામ, ક્રોધ વગેરે વૃત્તિઓનું જ દમન ન કરતાં ચિત્તમાં રહેલ તેમના સૂક્ષ્મ સંસ્કારોનું પણ દમન કરવું જોઇએ. ત્યારે જ તે સંપૂર્ણ રીતે સુરક્ષિત રહી શકશે. આ સૂક્ષ્મ સંસ્કાર ખૂબ જ ભયંકર છે. તે ચોરોની માફક વાટ જોઇને બેસી રહેલા હોય છે અને સાધક જરા પણ બેધ્યાન થાય તો આક્રમણ કરી બેસે છે. જ્યારે અત્યન્ત મુશ્કેલીઓની અવસ્થામાં તથા નિયમિત આત્મનિરીક્ષણ તથા આત્મપરીક્ષણ વિના પણ આ વિકારોની અભિવ્યક્તિ ન જણાય તો સમજવું કે તેમનાં સૂક્ષ્મ ચિહ્નો નાશ પામ્યાં છે. આત્મવિશ્લેષણ માટે ધીરજ, અધ્યવસાય, દઢ ઇચ્છા શક્તિ, નિયમિતતા, દઢ સંકલ્પ, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ, સાહસ વગેરેની આવશ્યકતા છે. આનાથી તમે અમૂલ્ય ફળ પ્રાપ્ત કરશો. પરમ શાંતિ તથા પરમાનંદ જ તે ફળ છે પરંતુ તેના માટે તમારે સારી એવી કિંમત ચૂકવવી

પડશે. માટે દૈનિક સાધનામાં આનાકાની ન કરો. હૃદય, મન, બુદ્ધિ તથા આત્મા બધાને કામેં લગાડો. ત્યારે જ શીઘ્ર ઉન્નતિ થશે.

યોગના પ્રત્યેક સાધકના મનનું સમાધાન થવું આવશ્યક છે. અશાંત ચિત્તનો સાધક યોગમાં લેશ માત્ર પણ ઉન્નતિ નથી કરી શકતો. માટે મનનું સમાધાન અથવા ચિત્તની સ્થિરતા સૌથી પહેલી થવી જોઈએ. સવારમાં મૂકધ્યાન, કામનાઓનો ત્યાગ, સાત્વિક આહાર, ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ, દરરોજ એક કલાક નિયમિત માન પાલન વગેરે સાધનોથી ચિત્તની સ્થિરતા આવશે. બધા નકામા વિચાર, ભાવનાઓ, ચિંતાઓ, દુઃખ, અશાંતિ તથા કાલ્પનિક ભયોને દૂર કરવા જોઇએ. ત્યારે જ તમારું મન શાંત થશે. જ્યારે મનમાં સંપૂર્ણતયા સ્થિરતા આવી જશે ત્યારે જ યોગનો પાયો યથાર્થ રીતે નાખી શકાશે. શાંત મન જ દૈવી જ્યોતિને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. શાંત મન જ આધ્યાત્મિક પ્રકાશનુ યોગ્ય પાત્ર છે. મન શાંત હશે તો જ આધ્યાત્મિક અનુભવ ચિરસ્થાયી બનશે; નહિ તો તે આવતા-જતા એટલે કે અસ્થિર રહેશે.

સવારે ઊઠીને ચારથી છ વાગ્યા સુધી પ્રાર્થના, જપ તથા ધ્યાન કરો. પછી દૃઢ સંકલ્પ કરો કે, "હું આજે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ, હું આજે સાચું બોલીશ, હું આજે ગુસ્સે નહિ થાઉં, વગેરે." મનનું નિરીક્ષણ કરો. પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ કેળવો. દૃઢ-પ્રતિજ્ઞ બનો. તમને તે દિવસ જરૂર સફળતા મળશે. પછી તમે તે સંકલ્પને એક અઠવાડિયા સુધી ચલાવી શકો છો. તમને ધીમે ધીમે શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. તમારી ઇચ્છાશક્તિ વધશે. હવે એક માસ માટે સંકલ્પ કરો. જો શરૂઆતમાં થોડી ભૂલ પણ થાય તો તેનાથી બિન જરૂરી પરેશાની ન થવી જોઇએ. ભૂલ તો તમારો સર્વોત્તમ ગુરુ છે; તમે ફરીથી એક જ પ્રકારની ભૂલ ન કરો તે જોશો. જો તમે સાચા અને ઇમાનદાર હશો તો તમારા ઉપર ઈશ્વરી કૃપા અવતરિત થશે. ઈશ્વર તમને શક્તિ આપશે જેથી તમે દુઃખ અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી શકશો.

જેણે મનને વશ કર્યું છે તે જ વાસ્તવમાં સુખી અને સ્વતંત્ર છે. શારીરિક સ્વતંત્રતા એ કોઇ સ્વતંત્રતા નથી. જો મનુષ્ય આવેગો, તૃષ્ણાઓ, રોગો તથા અવસ્થાઓનો શિકાર બન્યો હોય તો પછી તે સુખી શી રીતે બની શકે? તે શઢ વિનાની નૌકા જેવો છે. જેવી રીતે નદીમાં એક તણખલું ડામાડોળ રહે છે તેવી રીતે તેનું જીવન પણ આ સંસાર સાગરમાં ડામાડોળ રહે છે. તે પાંચ મિનિટ હસે છે અને પાંચ કલાક રોતો રહે છે. તમારા મનના આવેગોથી ચલાયમાન થયા પછી તમારી સ્ત્રી, તમારો પુત્ર, મિત્ર, રૂપિયા, યશ, પદ, શક્તિ વગેરે શું કરી શકશે? વાસ્તવિક વીર તો તે જ છે કે જેણે મનને વશ કર્યું છે. કહેવત છે કે જેણે મન જીત્યું તેણે સંસાર જીત્યો; મન ઉપર વિજય જ વાસ્તવિક વિજય છે. ત્યારે જ મન વાસ્તવિક સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. નિયમિત સાધના તથા સંયમદ્વારા તમારે તમારી

કામનાઓ, તૃષ્ણાઓ તથા તમારા વિચારોનું દમન કરવું જોઇએ; ત્યારે જ તમે મનના બંધનમાંથી તમારી જાતને મુક્ત કરી શકશો. તમારે તમારા મનને ઢીલું ન છોડવું જોઇએ. મન તો દુષ્ટ સેતાન છે. તમારે નિર્મમ રીતે તેનું દમન કરવું જોઇએ. ત્યારે જ તમે પૂર્ણ યોગી બની શકશો. ધન તમને સ્વતંત્રતા નહિ આપે. સ્વતંત્રતા બજારમાં વેચાતી મળતી કોઇ વસ્તુ નથી. સ્વતંત્રતા તો પાંચ ફેણોવાળા સર્પથી રક્ષાએલો એક અનુપમ ભંડાર છે. સર્પને માર્યા વિના તમે આ ભંડારને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. આ ભંડાર આધ્યાત્મિક શક્તિ છે. મન એ જ આ સાપ છે તેની પાંચ ફેણ ઇન્દ્રિયો છે જેનાથી તે ફુંફાડા મારે છે.

રાજસી મન સદા નવી વસ્તુઓ ઇચ્છે છે. તેને વિવિધતા ગમે છે. એક જ વસ્તુથી તે કંટાળી જાય છે. તે સ્થાન, ભોજન અને ટૂંકમાં બધી જ વસ્તુઓમાં વિભિન્નતા માગે છે; પરંતુ યોગના સાધકે તો મનને એવું શિક્ષણ આપવું જોઇએ કે તે એક વસ્તુ ઉપર એકાગ્ર થઇ શકે. તેણે અભિન્નતાથી ગભરાવું ન જોઇએ. તેનામાં દૃઢ-ધૈર્ય, પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ તથા અનથક અધ્યવસાય હોવાં જોઇએ; ત્યારે જ તે યોગમાં સફળ થઇ શકશે. જે મનુષ્ય સદા નવી વસ્તુઓ ઇચ્છતો હોય તે યોગ-માર્ગ માટે અયોગ્ય છે. તેણે એક સ્થાન, એક ગુરુ, એક સાધના તથા યોગની એક જ પ્રણાલીને પકડી રાખવી જોઇએ. ત્યારે જ શીઘ્ર ઉન્નતિ સંભવ છે. તમારામાં ઇશ્વરસાક્ષાત્કારની વાસ્તવિક પિપાસા હોવી જોઇએ; ત્યારે જ બધી મુશ્કેલીઓ દૂર થઇ જશે; અને ત્યારે જ તમે યોગ-માર્ગમાં દૃઢ થઇ શકશો. સિદ્ધિ-પ્રાપ્તિના કુતૂહલને કારણે ક્ષણિક આવેગથી કોઇ નક્કર લાભ નથી થઇ શકતો.

જ્યારે તમે ધ્યાનમાં થોડીક ઉન્નતિ કરી લેશો ત્યારે તમે આવેગોથી ચલાયમાન નહિ થઇ શકો. અવારનવાર અશાંતિ તથા બિનજરૂરી વસ્તુઓની તૃષ્ણા પ્રગટ થશે, પરંતુ તમે તેનાથી પરાજિત નહિ થાઓ. જ્ઞાનાગ્નિથી આ તૃષ્ણાઓ પણ ધીમે ધીમે બળી જશે.

જો તમે અસાવધાન હશો, જો તમે યોગ-સાધનામાં અનિયમિત હશો, જો તમારું મન નિર્બળ હોય, જો તમે આળસના કારણે થોડા દિવસ તમારી સાધના મુલતવી રાખો તો આવી સ્થિતિમાં ખરાબ શક્તિઓ તમને વાસ્તવિક માર્ગેથી દૂર લઇ જશે; તમે રસ્તો ભૂલી જશો. તમારે માટે પૂર્વસ્થિતિ ફરી પ્રાપ્ત કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ બની જશે. માટે તમે તમારી સાધનામાં ખૂબ જ નિયમિત બનો.

પોતાની આવશ્યકતાઓને ઓછી કરીને તથા ઇચ્છાઓને ક્ષીણ કરીને અશાંત મનને શાંત બનાવવું જોઇએ. તમારામાં પ્રબળ મુમુક્ષુત્વ હોવું જોઇએ; ત્યારે જ તમે ઉન્નત આધ્યાત્મિક પ્રભાવોની પ્રાપ્તિ માટે તમારી જાતને ઉન્મુક્ત કરી શકશો. દિવ્ય જ્યોતિ ધીમે ધીમે ઉતરે

છે. તમને આંતરિક પરિવર્તન તથા આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું ભાન થશે. વ્યક્તિગત ચેતનાં ધીમે ધીમે સર્વાત્મચેતનામાં વિલીન થઈ જશે. વ્યક્તિગત ઇચ્છા દૈવીઇચ્છામાં વિલીન થઇ જશે. આ જ સમાધિ અવસ્થા છે. ત્યારે મનુષ્ય ઈશ્વર બની જાય છે. અનેક યુગો પછી તેણે પોતાના ધામ–અમરાનન્દ તથા અમરત્વને પ્રાપ્ત કર્યું છે.

તમારે તમારા મનમાંથી રજોગુણને આમૂલ દૂર કરવો જોઇએ. રાગ એ જ રજસ્ છે. સમસ્ત સંસારી ઇચ્છાઓ રજસ્થી જ ઉત્પન્ન છે. કામનાથી મન અશાંત બની જાય છે. જો ઇચ્છાની પૂર્તિ ન થાય તો મન ઉદાસીનતા તથા દુઃખોથી ભરાઈ જાય છે. મહત્વાકાંક્ષી મનુષ્યને શાંતિ નથી મળતી. તે હંમેશાં એ જ ચિંતા કર્યા કરે છે, “ શું હું આ પ્રયત્નમાં સફળ થઇશ કે નહિ ? જો કદાચ હું સફળ થઇશ તો હું અમુક વ્યક્તિ ઉપર પ્રભાવ પાડી શકીશ કે નહિ ? ” આકાંક્ષા યોગમાર્ગમાં સૌથી મોટી આપત્તિ છે. સૌ પ્રથમ તમારે માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. ત્યારે જ યોગની ઇમારત ઝડપથી તૈયાર થઇ શકે છે. શાંત મનમ જ દિવ્ય જ્યોતિનો અવિર્ભાવ થાય છે. જો તમારું મન શાંત હશે તો તમે દિવ્ય દર્શન પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ઉદાસ વ્યક્તિ પોતાની આજુબાજુ ચારેબાજુ દુઃખદ તથા ઉદાસીભર્યાં સ્પંદનો ફેલાવે છે. ઉદાસીનતા કરતાં વધુ સંક્રામક રોગ બીજો કોઇ નથી. જો તમે ઉદાસ હો તો તમારી કુટીરમાંથી કદી બહાર ન નીકળશો જેથી આ સંક્રામક રોગ તમારા મિત્રો તથા પાડોશીઓમાં ન ફેલાય. અવસાદ તમારા અંતરતમને પ્રભાવિત કરી નાખે છે. તે વિનાશક કીટાણુ જેવો છે; એ તો ભયાનક પ્લેગ રોગ જેવો છે. નિરાશા, નિષ્ફળતા, મંદાગ્નિ, અધિક વાદવિવાદ, ભ્રામક વિચાર તથા ભાવનાઓ વગેરે તેનાં કારણ હોઇ શકે છે. આ નકારાત્મક ભાવનાથી તમારી જાતને અલગ કરો તથા પરમ પુરુષ સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરો. આંતરિક જીવન વ્યતીત કરો. કોઇ બાહ્ય પ્રભાવ તમારા ઉપર આઘાત નહિ કરી શકે. તમે અવસાદ અથવા બીજી કોઇ વિરોધી શક્તિથી પ્રભાવિત નહિ થાઓ. વિચાર, કીર્તન, પ્રાર્થના, ૐકારનો જપ, પ્રાણાયામ, ખુલ્લી હવામાં ભ્રમણ, વિપરીત ભાવના–આનંદની ભાવના ઉપર વિચાર દ્વારા અવસાદને દૂર ભગાડી મૂકો બધી અવસ્થાઓમાં સુખી રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને તમારી ચારેબાજુ સુખ ફેલાવો.

આ સંસાર ઈશ્વરના વિચારોનું જ ભૌતિક સ્વરૂપ છે. વિજ્ઞાનમાં ધ્વનિ અને પ્રકાશનાં મોજાંનું વર્ણન છે. બરાબર તેવી જ રીતે યોગમાં વિચાર–તરંગો છે. વિચારમાં મહાન શક્તિ છે. દરેક વ્યક્તિ જાણે–અજાણે પણ વિચારશક્તિનો અમુક હદ સુધી પ્રયોગ કરતો રહે છે. જો તમને વિચાર સ્પંદનોના કાર્યોનું પૂરું જ્ઞાન હશે, જો તમે વિચારોને નિયંત્રિત કરવાની કળા જાણતા હશો, જો તમે શુભ વિચારોને બીજા સુધી પહોંચાડવાની પ્રક્રિયા જાણતા હશો તો

તમે આ વિચાર શક્તિથી ખૂબ જ વધુ સક્રિય લાભ ઉઠાવી શકો છો. વિચાર ગતિશીલ છે, વિચાર ચમત્કાર સર્જી શકે છે. વિચારથી વ્યાધિ દૂર થઇ શકે છે. વિચારને માપ, આકાર તથા રંગ છે. ખોટા વિચાર બંધનમાં નાખે છે. ઉચિત વિચાર મુક્તિ અપાવે છે. માટે યોગ્ય રીતે વિચાર કરો અને મુક્તિ પ્રાપ્ત કરો,

કેવળ વિચાર જ મનુષ્યના કર્મનું કારણ નથી. એવા પણ બુદ્ધિમાન માણસો છે જે કોઇ વસ્તુ વિષે સારી રીતે વિચાર કરી શકે છે પરંતુ સમય આવે પ્રલોભનોમાં ફસાઇ જાય છે, ખોટાં કામો કરી બેસે છે અને પછી પશ્ચાત્તાપ કરે છે. માટે, ભાવના જ મનુષ્યને કર્મ કરવા પ્રેરે છે. કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે કલ્પના જ મનુષ્યને કર્મ કરવા પ્રેરે છે. તેને માટે તેઓ નીચેનું ઉદાહરણ રજૂ કરે છે. કલ્પના કરો કે એક ફૂટ પહોળું લાકડાનુ પાટિયુ વીસ ફૂટ ઊંચી બે દીવાલો ઉપર મૂકેલું છે. તમે આ પાટિયા ઉપર ચાલવાની શરૂઆત કરતાં જ એવી કલ્પના કરો છો કે રખેને હું પડી જઇશ; અને પરિણામે તમે પડી જાઓ છો. જ્યારે તે જ પાટિયું જમીન ઉપર પડયું હોય તો તમે સહેલાઇથી તેના ઉપરથી ચાલી શકો છો. ફરી કલ્પના કરો કે સાઇકલ ખડક સાથે અથડાઇ પડશે તો જરૂર સાઇકલ અથડાઇ પડશે. કેટલાક બીજા વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે ઇચ્છા–શક્તિથી જ કર્મ સંભવિત છે તથા ઇચ્છા શક્તિ જ બધું કરી શકે છે. તેઓ ઇચ્છાશક્તિને આત્મિકશક્તિ માને છે. વેદાંતીની પણ આ જ સંમતિ છે

મનુષ્ય એક વિવિધ સામાજિક પ્રાણી છે. પ્રાણી હોવાના કારણે ચોક્કસ તેનામાં રક્ત –ભ્રમણ, પાચન, શ્વાસોચ્છ્વાસ, ઉત્સર્ગ વગેરે ક્રિયાઓ ચાલુ રહે છે. સાથે સાથે તેનામાં વિચાર, અનુભૂતિ, સ્મરણ, કલ્પના વગેરે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ પણ થતી હોય છે. તે જુએ છે, વિચારે છે, સ્વાદ લે છે, ગંધ લે છે, તથા અનુભવ કરે છે. દાર્શનિક દૃષ્ટિએ જોતાં તો તે ઇશ્વરની જ પ્રતિમૂર્તિ છે. તે સ્વયંબ્રહ્મ જ છે. તે અવિદ્યાના કારણે પોતાના દૈવ મહિમાને ભૂલી ગયો છે. માનસિક શિસ્ત, સંયમ તથા યોગાભ્યાસ દ્વારા તે પોતાની પહેલી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

- હે મારા વ્હાલા બાળ ! તું રડે છે શા માટે ? તારી આંખેથી પાટો છોડીને ફેંકી દે અને પછી જો. માયાના આવરણને દૂર કરો. તમે સત્યથી જ વિંટળાએલા છો. આંખો ખોલો અને સ્પષ્ટ પણે જુઓ. જ્યાં જ્યાં તમે જુઓ છો ત્યાં ત્યાં પૂર્ણ જ્યોતિ તથા આનંદ જ છે. અવિદ્યારૂપી વ્યાધિએ તમારી દૃષ્ટિ વિકૃત્ત બનાવી દીધી છે. આ નેત્ર–વ્યાધિને તુરત જ દૂર કરો. દૈનિક ધ્યાન દ્વારા જ્ઞાનનાં અંતર્ચક્ષુનો વિકાસ કરો અને તમારી આંખે નવાં ચશ્મા (ઉપનેત્ર) લગાવો.

૧૧. યોગ સાધના પ્રશ્નોત્તરી

પ્ર. એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણાયામ, ધારણા તથા ધ્યાનના સમયે બંધ ત્રયનો અભ્યાસ કરી શકાય છે; પરંતુ બંધ ત્રય શું મનને લક્ષ્યથી ચ્યુત નહિ કરે ?

જ. બંધ ત્રયનો અભ્યાસ કરતી વખતે મનને ધ્યાનમાં લગ્ન કરવું જોઇએ. તેનાથી પ્રાણાયામ, ધારણા તથા ધ્યાનના સમયે દીર્ઘ કુંભક કરવામાં સહાયતા મળે છે. જો મનને ભટકવા દેવામાં આવે તો કુંભક થોડો સમય જ થઇ શકે છે. કેવળ કુંભકમાં સહાયતા મેળવવા માટે પ્રારંભિક અવસ્થામાં બંધ ત્રયનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. ઉન્નત અવસ્થામાં તેનો અભ્યાસ આવશ્યક નથી.

પ્ર. પ્રાણાયામ રહિત બંધ ત્રય કરતી વખતે શ્વાસ ખેંચીને કુંભક કરવો જોઇએ ? બ્રહ્મચર્ય માટે આ ક્રિયા કેટલી વખત કરવી જોઇએ ?

જ. બંધ ત્રય (ખાસ કરીને જાલંધર બંધ) કુંભક માટે આવશ્યક છે, તેને શ્વાસ ખેંચી લીધા પછી કરવો જોઇએ. તે કરવાથી શ્વાસ મૂકવાની સહજ ક્રિયા ઉપર નિયંત્રણ આવે છે. સવાર–સાંજ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે દસ વખત પણ બંધ ત્રયનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તેથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં સફળતા મળે છે. છતાં પણ વધુ તો તમારા આહાર તથા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ ઉપર આધાર રાખે છે.

પ્ર૦– મેં એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું છે કે એક વાર એક યોગીએ કોઇ રોગીને ચુંબકીય જળ આપ્યું. જ્યારે છોકરાને ચુંબકીય જળ પીવા આપવામાં આવ્યું ત્યારે યોગીએ ગ્લાસને પોતાની આંગળીથી સ્પર્શ કર્યો અને પાણી ઉકળવા લાગ્યું. આમ શાથી બન્યું હશે ?

જ૦– મેં ઘણા યોગીઓને ખાલી પાત્રમાં પાણી બનાવતાં, તેને ઉકાળતાં અને તેમાં ચોખા રાંધતાં જોયા છે. પરંતુ યોગ સાથે આને કશો સંબંધ નથી. આ તો જાદૂ હોઇ શકે. શુદ્ધિ અને ધારણાશક્તિ દ્વારા આધ્યાત્મિક બળથી જ રોગ–નિવારણની ક્રિયામાં વૃદ્ધિ લાવી શકાય છે. યોગ આ સિદ્ધિ પ્રદાન કરે છે; પરંતુ તેને માટે જરા પણ પ્રદર્શન જરૂરી નથી. અખંડ સત્ય, બ્રહ્મચર્ય તથા સદ્ગુણોથી યુક્ત વ્યક્તિના સંકલ્પ માત્રથી ચમત્કાર સર્જી શકાય છે. સત્ય, અહિંસા અને બ્રહ્મચર્યનો સમુચિત અભ્યાસ પણ તમને ચમત્કારી શક્તિ પ્રદાન કરી શકે છે, પછી ભલે તમારો ભૂતકાળ ગમે તેવો કેમ ન હોય.

પ્ર૦– કોઈએ લખ્યું છે યોનિમુદ્રા ઉપર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી લેવાથી કૂટસ્થને જોઇ શકાય છે. એ પ્રમાણે પરમ ચૈતન્યને કેવી રીતે જોઈ શકાય છે ?

ઉ૦– યોનિમુદ્રાથી ધારણામાં સહાયતા મળે છે. કૂટસ્થ કોઇ સ્થૂળ નેત્રનો વિષય નથી. તેને માટે આંતરિક દિવ્ય-ચક્ષુની આવશ્યકતા છે.

પ્ર૦– શું કોઈ ખાસ યોગથી જ કુંડલિનીને જાગ્રત કરી શકાય છે–જેમકે રાજયોગનો અષ્ટાંગમાર્ગ ? શું સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આ આવશ્યક છે ?

ઉ૦ – રાજયોગી સંયમદ્વારા, હઠયોગી વિવિધ યૌગિક ક્રિયાઓ દ્વારા, જ્ઞાનયોગી સંકલ્પ દ્વારા તથા ભક્તિ યોગી વિશુદ્ધ ભક્તિ દ્વારા કુંડલિનીને જાગ્રત કરે છે. કોઇ પણ રીતે કુંડલિનીને જાગ્રત કરવાથી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે જુદાં જુદાં ચક્રોમાંથી પસાર થતી વખતે કુંડલિની જુદી જુદી શક્તિઓ પ્રદાન કરે છે. બુદ્ધિમાન યોગી કદાપિ સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન નથી કરતો કારણ કે તેનાથી પતનનો ભય છે. ચરમ લક્ષ્ય તો આત્મસાક્ષાત્કાર છે જેના માટે સિદ્ધિઓ બેકાર જ છે. સિદ્ધિઓના દુરુપયોગથી તેમનો પ્રભાવ નાશ પામે છે તથા અવર્ણનીય કલેશ ઉઠાવવો પડે છે.

૧૨. યોગ સાધનામાં મુખ્ય મુશ્કેલીઓ

સાચા સાધકોએ સંપૂર્ણ પણે ઇમાનદાર બનવું જોઇએ. ઇમાનદારી એમના માટે નીતિ નહિ બલ્કે આચરણનો કઠોર નિયમ હોવો જોઇએ.

સ્તેય અથવા અલ્પ ચોરી કરવાની આદત ખૂબ જ ખતરનાક છે. અનુકૂળ અવસર મળતાં તે મહાન અપરાધનું રૂપ ધારણ કરે છે. અલ્પ ચોરી કરવાવાળા પણ માનસિક શાંતિ તથા નૈતિક બળ નથી ધરાવતા હોતા. જો સાધક અસ્તેયમાં પૂર્ણતઃ સ્થિત ન હોય તો આધ્યાત્મિક માર્ગે તે જરાપણ ઉન્નતિ નથી કરી શકતો. તે પાંચ કલાક સુધી શ્વાસ બંધ કરી શકે છે, બપોરે સૂર્ય ઉપર ત્રાટક કરી શકે છે, તે ખૂબ મુશ્કેલ તમાશા બતાવી શકે છે પરંતુ જો તેના સ્વભાવમાં અલ્પ ચૌર્યવૃત્તિ પેસી ગઇ હોય, તો એનાથી કોઇ લાભ નથી!

એક વાત સાંભળો. એક વિદ્વાન વ્યક્તિ એક પ્રખ્યાત માણસનો અતિથિ બન્યો. પંડિતને વેદ તથા ઉપનિષદો મોઢે હતાં તથા તેની તપશ્ચર્યા ઉગ્ર હતી. તે ખૂબ જ સંયમી હતો તથા મિતાહારી હતો. તે એક ક્ષણ પણ વ્યર્થ નહોતો વિતાવતો. તે સદા સ્વાધ્યાય, પૂજા, જપ તથા ધ્યાનમાં જ લગ્ન રહેતો હતો. તેનો યજમાન તેનો

ખૂબ આદર કરતો હતો. એક દિવસ તે પંડિતે યજમાનના ઘરમાંથી કેટલીક વસ્તુઓની ચોરી કરી. તે વસ્તુઓ તો ખૂબ સાધારણ હતી. તેને પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે શરૂઆતમાં તો તેણે ચોરી કર્યા હોવાનો સ્પષ્ટ ઇન્કાર કરી દીધો, પરંતુ પછીથી તેણે તેનો સ્વીકાર કરી માફી માગી. શું કોઇ પણ માણસ આવડા મોટા વિદ્વાન તપસ્વીને ચોર માની શકે ખરા ? પંડિતના મનમાં ચોરી કરવાની સૂક્ષ્મ વૃત્તિ છુપાઇ રહેલી હતી. આત્મવિશ્લેષણ તથા ચિત્તશુદ્ધિપ્રદ સાધના દ્વારા પંડિતે તે વૃત્તિનો નાશ નહોતો કર્યો. તેનામાં ભદ્રતા તથા શિષ્ટતાના ગુણોનો વિકાસ નહોતો થયો. જીભ ઉપર થોડો સંયમ અને સદ્ગ્રંથોનું રટણ એટલામાં જ એની સિદ્ધિ સમાએલી હતી.

આ ચોરીની સાથે સાથે જૂઠું બોલવાની પણ ટેવ પડે છે. આપણે આ બાબતે ગૃહસ્થોને માફ કરી શકીએ પણ સાધકોને તો નહીં જ. ગુરુ શિષ્યને પૂછે છે–હે રામ ! શું તેં સવારે કિવનાઇનનું મિશ્રણ પીધું છે ? તે જવાબ છે કે હા, મેં લીધું છે. રામ આ નાની વાતમાં જૂઠું બોલે છે અને છેવટે જૂઠો સાબિત થાય છે.

ઘણા સાધકો 'વિચાર સાગર' તથા 'પંચદશી' નું થોડું અધ્યયન કરીને પોતાની જાતને વેદાંતી માને છે–મનાવે છે. કેટલાક થોડાં આસન અને મુદ્રાનો અભ્યાસ કરીને મોટા યોગી હોવાનો સ્વાંગ રચે છે. આ પણ એક મોટી મુશ્કેલી છે.

ધાર્મિક દંભ સાંસારિક વ્યક્તિઓના દંભ કરતાં પણ વધુ હાનિકારક છે. આ રજસ્ અને તમસ્‌ના મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થએલો એક દુર્ગુણ છે. દિવ્ય જ્યોતિ તથા જ્ઞાનના અવતરણમાં દમ્ભ ખૂબ જ બાધક છે. સાધક પોતાને જીવન્મુક્ત બતાવે છે; જ્યારે વાસ્તવમાં તેમ હોતું નથી. આ શુદ્ધ ધાર્મિક દંભ છે. ધાર્મિક દંભી માણસ સહેલાઇથી ઓળખાઇ જાય છે. તે ધ્યેયને કદાપી પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

અલં બુદ્ધિ પણ તમસ્ તથા રજસ્‌થી ઉત્પન્ન થાય છે. સાધક પોતાના અલ્પજ્ઞાન તથા અનુભવથી જ સંતોષ માને છે. તે સાધના બંધ કરી દે છે અને આગળ વધવા નથી માગતો. તે ભૂમાની પ્રાપ્તિ માટે તૈયાર નથી થતો. તે નથી જાણતો કે આ અવસ્થાથી પર એક અસીમ સામ્રાજ્ય છે. તે કુવાના દેડકાની જેમ રહે છે.

તે મૂર્ખતાપૂર્વક એવી કલ્પના કરે છે કે હું બધું જ જાણું છું હવે બીજું જાણવાનું કશું બાકી રહ્યું નથી. માયા તેના મન ઉપર મોટું આવરણ નાખે છે. આવા માણસનું મન સદા અશાંત અને બુદ્ધિ બ્રાંમત રહે છે.

માયા ડગલેને પગલે સાધકની કસોટી કરે છે. માયાની ચાલને સમજવી ખરેખર ખૂબ જ મુશ્કેલ છે; પરંતુ જેને માતાની કૃપા પ્રાપ્ત થએલી છે તેને પોતાના માર્ગમાં કશી જ મુશ્કેલી પડતી નથી. માતા પોતે જ પોતાના હાથે સાધકને લક્ષ્ય તરફ લઈ જાય છે. તે ભગવાન શિવની નજીક લાવીને નિર્વિકલ્પ સમાધિ અપાવે છે.

સાધકે હંમેશાં એવું વિચારવું જોઈએ કે હું જે કાંઇ જાણું છું તે તો ખૂબ જ અલ્પ છે; જે જાણવાનું હજુ બાકી છે તે તો સાગર સમાન વિશાળ અને ગહન છે. આમ થશે તો જ જ્ઞાન માટે તેનામાં પ્રબળ પિપાસા જાગશે.

આત્મપ્રતિપાદન ખૂબ જ ભયંકર આદત છે. તે રજસ્‌થી ઉત્પન્ન થએલો એક નિંદ્ય દુર્ગુણ છે. સાધક ખરાબ કર્મો કરે છે તથા તેમને જારી રાખવા પ્રયત્ન કરે છે. તે પોતાની માન્યતાને બરાબર સિદ્ધ કરવા માટે સદ્‌ગ્રંથોના ખોટા અર્થ ઘટાવે છે. તે પોતાના દોષ કદી સ્વીકાર કરતો નથી. તે પોતાનું આત્મસન્માન સતત જાળવી રાખવા કોશિષ કરે છે. તેનું મન મલિન બની જાય છે. તે વસ્તુઓને યથાવત્ જોઇ શકતો નથી. આ માણસને કોઇ મદદ નથી કરતું. તે યોગ માર્ગે જરા પણ ઉન્નતિ નથી કરી શકતો કારણ તે મોટાની વાતો સાંભળતો જ નથી. અહંબુદ્ધિ, દર્પ, અભિમાન, આત્મશ્લાઘા અને સ્વાર્થપરાયણતા એ બધાં આત્મપ્રતિપાદકના સ્થાયી મિત્રો છે આત્મપ્રતિપાદન સાથે એમનો સહયોગ થવાથી માણસ દારૂ પીધેલ અને સાથે સાથે વીંછીએ ડંશ દીધેલ વાંદરા જેવો ઉચ્છૃંખલ થઇ જાય છે. તે દિવ્ય જ્યોતિથી પૂર્ણતઃ અલગ થઇ જાય છે. આત્મપ્રતિપાદન માયાનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે.

આત્મશ્લાઘા આધ્યાત્મિક માર્ગની સૌથી મોટી મુશ્કેલી છે. તે રજસ્‌થી ઉત્પન્ન થએલ એક દુર્ગુણ છે. તેની સાથે અભિમાન તથા દર્પ લાગેલા રહે છે. આવા સ્વભાવવાળો સાધક પોતાની પ્રતિષ્ઠા ઇચ્છે છે. તે ઘણી સિદ્ધિઓથી યુક્ત મહાન યોગી હોવાનો ઢોંગ કરે છે. તે કહે છે હું ખૂબ જ ઉન્નત યોગી છું, હું ઘણાને પ્રભાવિત કરી શકું છું. તે બીજાઓ પાસે એવી આશા રાખે છે કે તેઓ તેનો આદર કરે અને તેને સાષ્ટાંગ દંડવત પ્રણામ કરે. જો લોકો તેની પ્રતિષ્ઠા ન કરે તો તે સહેલાઈથી ગુસ્સે થઇ જાય છે તે પોતાનાં માન અને પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખવા માગે છે. આત્મશ્લાઘી સાધક ગુરુના ઉપદેશો ઉપર ધ્યાન નથી દેતો. તે સ્વેચ્છાચારી બની જાય છે. તે ગુરુનો આજ્ઞાંકિત શિષ્ય હોવાનો ડોળ કરે છે. ડગલે ને પગલે તેનો સૂક્ષ્મ અહંકાર બળ બતાવે છે. તે આજ્ઞા પાલન નથી કરતો અને શિસ્ત તોડે છે. તે જૂથબંદી ઉપદ્રવ તથા અશાંતિ પેદા કરે છે. તે મહાત્માઓ, સંન્યાસીઓ, યોગીઓ તથા ભક્તોની નિંદા કરે છે. તેને સદ્‌ગ્રંથો તથા મહાત્માઓની વાણીમાં જરા પણ વિશ્વાસ નથી. તે પોતાના ગુરુનું પણ અપમાન કરે છે. તે સત્યને છુપાવે છે અને પોતાનાં દુષ્કર્મોને ઢાંકવા

તથા પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખવા માટે જાણી-જોઇને જૂઠું બોલે છે. તે સત્યને વિકૃત કરીને કહે છે.

હઠ તમોગુણથી ઉત્પન્ન થાય છે. હઠિલો માણસ પોતાના જ મૂર્ખતાપૂર્ણ વિચારોને વળગી રહે છે. મેં એક નવા સાધકને આ પ્રમાણે ઉપદેશ આપ્યો હતો કે બે હાથમાં થાળી લઇને, પગમાં જોડા પહેરીને પહાડ ઉપર ન ચઢો; નહિ તો પડી જશો અને હાડકાં ભાંગશો. મેં તેને એક બદ્રીનાથની ટેકરીઓ ઉપરથી પડીને મરી ગએલી એક વિદેશી સ્ત્રીનું ઉદાહરણ પણ આપ્યું હતું. મેં તેને બીજાં પણ કેટલાંક ઉદાહરણો આપ્યાં હતાં. પરંતુ આ યુવક સાધકે મારી વાત ઉપર ધ્યાન ન આપ્યું. તે હઠિલો હતો. મારો સ્પષ્ટ આદેશ હતો છતાં પણ તે ટેહરી ગઢવાલની ટેકરીઓ ઉપર, બે હાથમાં થાળી લઇને પગમાં જોડા પહેરીને, ચઢવા માટે ચાલી નીકળ્યો. આ હઠનું ઉદાહરણ છે. હઠિલા સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગે જરા પણ ઉન્નતિ નથી કરી શકતા તમારે આ વિકારને નિર્મૂળ કરવો જોઇએ. ગમે તે રીતે પ્રાપ્ત થએલો હોય છતાં પણ તમારે ઉપદેશનો આદર અને સ્વીકાર કરવો જોઇએ.

મનુષ્ય આ જગતનો જ નહિ બલ્કે બીજાં જગતોનો જ નાગરિક છે. તને આ જગતમાં જ નહિ બલ્કે બીજાં જગતોમાં પણ ભય અને પ્રલોભનોનો સામનો કરવો પડે છે. ગંધર્વલોક પ્રલોભનોથી ભરેલું છે. આટલા માટે જ યોગશાસ્ત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સાધકે સૌ પ્રથમ પોતાની જાતને શુદ્ધ કરવી જોઇએ. કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય તે પહેલાં તે યમ-નિયમમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી લે. જો શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં જ આસન, બંધ, મુદ્રા તથા પ્રાણાયામ દ્વારા કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત કરી દેવામાં આવે તો પછી સાધકે બીજા લોકોનાં પ્રલોભનોના શિકાર બનવું પડશે. તેનામાં પૂરતી સંકલ્પ શક્તિ નહિ હોવાના કારણે તેનું પતન નિશ્ચિત છે. ફરીથી તે ઊંચાઇ ઉપર ચઢવું તેના માટે અશક્ય છે. માટે સૌથી પહેલાં શુદ્ધતા કેળવવી જોઇએ. જો જપ, કીર્તન તથા સતત નિષ્કામ સેવા દ્વારા પૂર્ણ શુદ્ધતાની પ્રાપ્તિ થાય તો કુંડલિની આપોઆપ જાગ્રત થઈ જશે તથા સહસ્રારમાં જ્ઞાન, આનંદ તથા શાંતિના આગાર સમા ભગવાન શિવ સાથે એક થઇ જશે.

ઘણાખરા સાધક યોગમાર્ગની સીડી ઉપર થોડીક ઊંચાઇએ પહોંચી શકે છે. તેઓ સ્વર્ગ અને ગંધર્વ લોક વગેરેનાં પ્રલોભનોમાં ફસાઇ જાય છે. તેઓ વિવેક શક્તિને ખોઇ બેસે છે તથા સ્વર્ગીય ભોગોમાં ડૂબી જાય છે. ઉન્નત લોકના નિવાસીઓ સાધકને અનેક પ્રકારનાં પ્રલોભનો આપે છે. તેઓ કહે છે, "હે યોગી! તમારા આ તપથી અમે ખૂબ જ પ્રસન્ન થયા છીએ. આ લોક તમારા પુણ્યનું ફળ છે. અમે બધા તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરવા માટે તૈયાર છીએ. આ વિમાન તમારા માટે છે. તમે જ્યાં

ઇચ્છો ત્યાં આમાં બેસીને વિહરી શકો છો. આ સ્વર્ગની અપ્સરાઓ તમારી સેવામાં હાજર છે. તેઓ સ્વર્ગીય સંગીતથી તમને પ્રસન્ન કરશે. અહીં સુવર્ણ પાત્રમાં સ્વર્ગીય સોમરસ છે, તેનું પાન કરી તમે અમર બનો. અહીં પરમાનંદનું સરોવર છે. તમે આ સરોવરમાં મુક્તરૂપે વિહાર કરી શકો છો." અસાવધ યોગી સહેલાઇથી આ મીઠી વાણી અને આમંત્રણોમાં લપટાઇ જાય છે. તેને મિથ્યા-તુષ્ટિ (ખોટો આત્મસંતોષ) મળે છે. તે એમ માની લે છે કે આ જ પરમ લક્ષ્ય છે. તે પ્રલોભનોનો શિકાર બની જાય છે તથા તેની શક્તિ જુદી જુદી દિશાઓમાં ખેરવિખેર થઇ જાય છે. પુણ્ય ક્ષીણ થતાં તેઓ આ મૃત્યુલોકમાં પાછા આવી પડે છે. તેને ફરીથી આધ્યાત્મિક સીડી ઉપર ચઢવાની શરૂઆત કરવી પડે છે. પરંતુ જેમનો વિવેક પ્રબળ છે એવા વિરક્ત યોગી દેવાનાં આમંત્રણોની અવહેલના કરે છે, અને વીરતાપૂર્વક આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધીને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પરાકાષ્ઠાને પ્રાપ્ત કરે છે. તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે સ્વર્ગના ભોગવિલાસ પણ આ જગતની માફક ક્ષણભંગુર છે સ્વર્ગનું સુખ ખૂબ જ સૂક્ષ્મ, ખૂબ જ સઘન અને અત્યંત માદક છે. આ પાર્થિવ જગતમાં પણ પશ્ચિમના દેશોમાં અને અમેરિકામાં જ્યાં ધનની વિપુલતા છે ત્યાં લોકો સૂક્ષ્મ વિષય-સુખોનો ઉપભોગ કરે છે. દરરોજ વૈજ્ઞાનિકો નવી નવી શોધખોળો કરે છે જેનાથી આ ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયોને તૃપ્તિ મળી શકે. ભારતમાં રહેનાર એક સંયમી વ્યક્તિ અમેરિકામાં જઇને બદલાઇ જાય છે તે પ્રલોભનોનો શિકાર બની જાય છે માયાની શક્તિ આવી જ છે. પ્રલોભનોનો પ્રભાવ આવો જ છે. ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયોનું બળ આવું જ છે જે મનુષ્યમાં પ્રબળ વિવેક, સ્થિર વૈરાગ્ય, સાચી વિચાર શક્તિ, જવલંત મુમુક્ષુત્વ હોય તે જ જીવનના પરમ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તે જ પ્રલોભનોનું નિવારણ કરી વાસ્તવમાં સુખી થઇ શકે છે.

☆

અધ્યાય સોળમો

વેદાંત સાધના

૧. પરિચય

જેને આદિ તથા અંત છે તે બધું મિથ્યા છે. જે ભૂત, ભાવિષ્ય અને વર્તમાનમાં રહેવાવાળું છે તે જ સત્ય છે. બ્રહ્મ જ ત્રણે કાળમાં વર્તમાન રહે છે; માટે બ્રહ્મ જ સત્ય છે. સત્ય વસ્તુ જ શાશ્વત, અપરિવર્તનશીલ, અનાદિ, અનંત હોઇ શકે છે. જે વસ્તુની શરૂઆત તથા અંતમાં અસ્તિત્વ નથી તેનું મધ્યમાં પણ અસ્તિત્વ નથી હોતું.

બધાં નામ રૂપોથી પર સત્ય–પુરાણ પુરુષ જેમાંથી સર્વ કંઇ ઉત્પન્ન થાય છે તે બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મ જ આનંદ તથા સુખનું પરમ મૂળ છે.

બ્રહ્મ જ આંતર સત્ય અથવા સ્વરૂપ છે, પંચકોષ તો છોતરા સમાન છે. શરીર, ઇન્દ્રિય, મન તથા બુદ્ધિ કેવળ બાહ્ય આચ્છાદન છે જે આંતર શાશ્વત સત્યને ઢાંકી રાખે છે. આ કોષ બ્રહ્મનાં જ વ્યક્તિકરણ છે. તે બ્રહ્મમાં જ સ્થિત છે.

બ્રહ્મ આ દૃશ્ય જગતનું અતિક્રમણ કરે છે. ઉત્પત્તિ અને વિનાશ આ દૃશ્ય માત્ર છે. એ મન અથવા માયાનાં જાદૂ છે. વાસ્તવમાં કોઇ વસ્તુનું સૃજન અથવા વિનાશ નથી થતો.

બ્રહ્મ અનંત છે. બ્રહ્મ નિત્ય છે. બ્રહ્મ અમૃતત્વ છે. અસીમ એક જ છે. બે અસીમ ન હોઇ શકે.

જે અપરિવર્તનશીલ, અવિભાજ્ય, અદ્વૈત, અનાદિ, અનંત, દેશ–કાળ–કારણ રહિત છે તે જ અસીમ છે. જો બ્રહ્મમાં અવયવ હોય તો નાનાત્વ હોઇ શકે છે. બ્રહ્મમાં ભેદ નથી. તે સ્વયંપ્રકાશ તથા પરિપૂર્ણ છે. બ્રહ્મ અજન્મ તથા અમર છે. તે શરીરરહિત, કાળરહિત, અસીમ છે. બ્રહ્મ સુષુપ્તિવત્ અભાવમાત્ર નથી. તે તો શુદ્ધ ચૈતન્ય તથા જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. બ્રહ્મમાં તમને પૂર્ણ બોધ રહે છે. 'બ્રહ્મ સત્યનું' પણ સત્ય છે. તે બધા આત્માઓનો પણ આત્મા છે.

જેવી રીતે સ્વપ્નની વસ્તુઓ મિથ્યા છે તેવી રીતે જાગ્રત અવસ્થાની વસ્તુઓ પણ મિથ્યા છે. બધી વસ્તુઓ અસત્ય છે. સાક્ષી જ સત્ય તથા નિત્ય છે. જીવન જાગ્રત-સ્વપ્ન છે. જે વસ્તુ પરિવર્તનશીલ છે તે નિત્ય તથા સત્ય કેવી રીતે હોઈ શકે ?

જીવાત્મા તથા જગત બધું જ અસત્ય છે. બ્રહ્મ સિવાય કશું જ સત્ય નથી.

જેટલું ભૌતિક જગત અસત્ય છે તેટલું જ માનસિક જગત અસત્ય છે. બ્રહ્મ અથવા આત્મા જ એકમાત્ર સત્ય છે. જગત સુષુપ્તિમાં વિલીન થઈ જાય છે. સ્વપ્ન પદાર્થ પણ જાગતાં જ વિલીન થઇ જાય છે. આથી જાગ્રત તથા સ્વપ્ન બંને જગત અસત્ય જ છે. આત્મા ત્રણે અવસ્થાઓથી પર છે બ્રહ્મ ત્રણે અવસ્થાઓનો આધાર છે. તે મૂક સાક્ષી છે. બ્રહ્મ જ તુરીય છે

નિત્ય જીવન જ મોક્ષ છે. આત્માની એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ જ પૂર્ણતાની પરાકાષ્ઠા છે. શ્રુતિઓના શ્રવણ, મનન તથા સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરીને મુક્તિ તથા પરમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરો.

બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર સર્વ જ્ઞાનમાં સર્વોચ્ચ છે. સાધન ચતુષ્ટયથી યુક્ત ધીર વ્યક્તિ જ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જે વાસ્તવમાં બ્રહ્મ સાથે એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરે છે તે અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરે છે.

ઇન્દ્રિયોને સમેટી લો. અંદર જુઓ તથા હૃદયમાં શોધ કરો તમારા હૃદયના અંતરતમમાં ઊંડી ડૂબકી લગાઓ. તમે નિઃસંદેહ બ્રહ્મ સાથે તમારા તાદાત્મ્યનો સાક્ષાત્કાર કરશો. તમે અસીમ આનંદ તથા સુખ પ્રાપ્ત કરશો.

૨. જ્ઞાન સાધનાનાં પલ્લાં

સાધકે મનન તથા ચિંતન કરવું જોઈએ. શ્રુતિઓ સાંભળવી તે શ્રવણ અને ચિંતન કરવું તે મનન છે. સતત ગંભીર ધ્યાન કરવું તે નિદિધ્યાસન છે. તે પછી આત્મસાક્ષાત્કારનો વારો આવે છે.

આને બ્રહ્માનુભાવ કહે છે. ત્યારે બધી જ શંકાઓ તથા મોહ દૂર થઈ જાય છે. હૃદય-ગ્રંથિનું ભેદન થાય છે. બધાં કર્મોનો નાશ થઇ જાય છે. જ્ઞાની સચ્ચિદાનંદ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. તે સંસારચક્રમાંથી મુક્ત થઇ જાય છે.

જ્ઞાનયોગનો સાધક ૐ, સોડહમ્, શિવોડહમ્, અહં બ્રહ્માસ્મિ અથવા ૐ તત્સતનો જપ કરે છે તથા તેની સાથે શુદ્ધતા, પૂર્ણતા, અસીમતા, નિત્યતા, અમરત્વ, અને સચ્ચિદાનંદની ભાવના કરે છે.

નિદિધ્યાસન માટે નિશ્ચય :–

હું સૂર્યોનો સૂર્ય, પ્રકાશનો પ્રકાશ છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું પૂર્ણ શુદ્ધ છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું પૂર્ણ આનંદ છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું અખંડ, એકરસ ચિત્ માત્ર છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું ભૂમાનંદ સ્વરૂપ છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું સાક્ષી છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું નિર્વિશેષ ચિત્ માત્ર છું	ૐ	ૐ	ૐ
હું અસંગ છું	ૐ	ૐ	ૐ

ૐ માં નિવાસ કરો.

અંતર્મુખ બનો. આત્મામાં નિવાસ કરો. આત્મા પર ધ્યાન કરો. ૐ નો માનસિક જપ કરો. ૐ નું કીર્તન કરો. ૐ નું ગાન કરો. ૐ નો અનુભવ કરો. ૐ નું પાન કરો. ૐ નો આહાર કરો. ૐમાં વિહાર કરો. ૐ માં શ્વાસોચ્છ્વાસ કરો. ૐમાં શયન કરો. ૐ ને જ મિત્ર બનાવો.

"હું બ્રહ્મ છું" તેનું સતત નિદિધ્યાસન અવિદ્યાથી ઉત્પન્ન થએલ વિક્ષેપને દૂર કરે છે, તે બધા રોગોને દૂર કરનાર રસાયણ છે.

એકાન્તસ્થાનમાં આસન લગાવીને, બધા રોગોથી રહિત થઇને, ઇન્દ્રિયોનું દમન કરીને સાધક તે એક અસીમ આત્માનું ચિંતન કરે, બીજી કોઇ વસ્તુનું ચિંતન ન કરે.

પોતાની બુદ્ધિ દ્વારા જ્ઞાની મનુષ્ય સમસ્ત દૃશ્યને આત્મામાં વિલીન કરે તથા એક આત્મા ઉપર જ ધ્યાન કરે, જે શુદ્ધ અસીમ પ્રકાશ સમાન છે.

૭. સપ્ત-જ્ઞાન-ભૂમિકા.

જ્ઞાન શાસ્ત્રોના અધ્યયન દ્વારા જ્ઞાનનો વિકાસ કરો તથા જ્ઞાનીઓનો સત્સંગ કરો. આ જ શુભેચ્છા છે ! આ જ્ઞાનની પ્રથમ ભૂમિકા છે.

સત્સંગથી તથા ફળની કામનાથી રહિત થઈને સર્વ પ્રકારનાં ધાર્મિક કાર્યો દ્વારા શુભેચ્છાની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે મનનું વિવેકજળથી સિંચન કરે છે તથા તેનું રક્ષણ કરે છે. વૈરાગ્ય દ્વારા આ અવસ્થાની વૃદ્ધિ થાય છે. આ બીજી બધી જ ભૂમિકાઓનો આધાર છે. આ અવસ્થાથી જ આગળ ઉપર બે અવસ્થાઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

અનવરત આત્મ વિચાર બીજી અવસ્થા છે. વિશેષ અસંગ દ્વારા ત્રીજી અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે. તનુમાનસિક અથવા અસંગભાવના જ ત્રીજી અવસ્થા છે. આ અવસ્થાએ પહોંચતાં મનુષ્ય બધા સંકલ્પોથી મુક્ત થઈ જાય છે.

ચોથી ભૂમિકા સત્વાપત્તિ બધી વાસનાઓને નિર્મૂળ બનાવી દે છે. ચોથી ભૂમિકાને જાણનાર બધા પ્રત્યે સમદૃષ્ટિ રાખશે અને બધું જ સ્વપ્નવત્ સમજશે. આ ભૂમિકામાં જગત સ્વપ્નવત્ દેખાય છે. પહેલી ત્રણ ભૂમિકાઓને આપણે જાગ્રતની શ્રેણીમાં મૂકી શકીએ છીએ. ચોથી ભૂમિકા સ્વપ્નની શ્રેણીની અંતર્ગત છે.

મિથ્યાત્વરહિત, શુદ્ધ જ્ઞાનથી પરિપૂર્ણ આનંદ સ્વરૂપ જ પાંચમી ભૂમિકા અસંસક્તિ છે. આ અવસ્થામાં જાગ્રત તથા સ્વપ્નની ઉપાધિ નથી રહેતી. આ જીવન્મુક્તિ અવસ્થા છે. તે એક રસ આનંદથી પરિપૂર્ણ છે તથા તે સુષુપ્તિની શ્રેણીમાં છે. જ્ઞાની અદ્વૈત નિષ્ઠામાં પૂર્ણતઃ સ્થિત રહે છે. ગુણના બધા ભેદ લોપ થઈ જાય છે. બાહ્ય કાર્યોમાં રત રહેવા છતાં પણ તે સદા શાંત રહે છે.

આત્મ-નિશ્ચયમાં પૂર્ણતઃસ્થિત, કામનાઓથી મુક્ત, સર્વ પ્રત્યે સમદૃષ્ટિ, "હું અથવા તે"ની બધી વિવિધતાઓને નિર્મૂળ કરી જ્ઞાની તુરીયાવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે.

જે આનંદ તથા જ્ઞાન સ્વરૂપ છે તે છઠ્ઠી ભૂમિકા તુરીયાવસ્થા છે. જ્ઞાની બધી વાસનાઓથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ જાય છે. તે ભેદ તથા અભેદ; અહં તથા નાહં, સત તથા અસત્ એવા બધા વિચારોથી મુક્ત થઈ જાય છે.

છઠ્ઠી અવસ્થાને પદાર્થભાવના પણ કહેવાય છે. તે સુષુપ્તિની માફક આનંદથી પરિપૂર્ણ છે જ્યા ચૈતન્ય સિવાય બીજુ કશું જ નથી.

સાતમી ભૂમિકા મોક્ષ છે જે અવિભક્ત, સર્વમાં સમાન, શુદ્ધ, શાંત તથા વિશુદ્ધ તુરીયા છે. સર્વ વિષયોથી મુક્ત આનંદથી પૂર્ણ સાતમી ભૂમિકાને કેટલાક તુરીયાતીત માને છે-જે મોક્ષનું ધામ છે તથા જે ચિત્ત જ છે.

સાતમી ભૂમિકા મનની પહોંચથી પર, સ્વયં પ્રકાશ તથા સત્સ્વરૂપ છે. સાતમી ભૂમિકામાં વિદેહ મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે એકરસ છે. તે અવર્ણનીય અને વાણીથી પર છે.

૪. વેદાંત સાધનાની રીત

શ્રવણ, મનન તથા નિદિધ્યાસન–વેદાંત સાધનાની ત્રણ અવસ્થાઓ છે.

સત્ય સાંભળવું શ્રવણ છે. બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ પાસેથી અભેદ બોધ વાક્યનું શ્રવણ કરવું જોઈએ પછી વેદાંતના ગ્રંથો અથવા પ્રક્રિયાઓનું સાવધાનીપૂર્વક વાંચન કરવું જોઈએ, જેથી મહાવાક્યોનો અર્થ સારી રીતે સમજમાં આવી જાય

વેદાંતના ગ્રંથો બે પ્રકારના છે–પ્રમાણ ગ્રંથ તથા પ્રમેય ગ્રંથ. વેદાંતના ગ્રંથોનું સતત અનુશીલન કરવું જોઈએ. સાવધાનીપૂર્વક અધ્યયન કરવું જોઈએ. ત્યારે જ વેદાંતનું પૂર્ણજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાશે. અદ્વૈતસિદ્ધિ, ચિત્ સુખી, ખંડનખંડખાદ્ય, બ્રહ્મસૂત્ર વગેરે પ્રમાણગ્રંથ છે. કારણ એ બધા બીજા સિદ્ધાંતોનું ખંડન કરી તર્કદ્વારા અદ્વૈત તત્ત્વનું પ્રતિપાદન કરે છે. ઉપનિષદ્, ભગવદ્ગીતા, યોગવાશિષ્ઠ જેવા ગ્રંથો પ્રમેય ગ્રંથો છે. કારણ કે તે પરમ સત્યોનું જ પ્રતિપાદન કરે છે. તર્કથી નથી તેઓ કોઈનું ખંડન કરતા કે નથી કોઈનું મંડન કરતા. તે અપરોક્ષાનુભવના ગ્રંથો છે જ્યારે પ્રમાણગ્રંથ બૌદ્ધિક છે.

વેદાત સાધના પ્રારભ કરતા પહેલાં મન શુદ્ધ તથા શાંત હોવું જોઈએ. મનમાં વાસના છુપાવી રાખવી એ તો સાપને દૂધ પાઈને ઉછેરવા બરાબર છે. તેથી તમારું જીવન હંમેશાં ભયમાં રહેશે. વિચાર, વૈરાગ્ય તથા આત્મા ઉપર ધ્યાન દ્વારા આ વાસનાઓને મારી નાખો.

સૃષ્ટિ નિયામક શ્રુતિઓ જેમકે–"આત્માથી આકાશ, આકાશથી વાયુ, અને વાયુથી અગ્નિની ઉત્પત્તિ થએલી છે." વગેરે શ્રુતિઓ વેદાંતના નવા સાધકો માટે છે. કારણ કે તેઓ એકાએક અજાતિવાદના સિદ્ધાંતને ગ્રહણ નથી કરી શકતા. સૃષ્ટિ વિષયક સંદર્ભોનું અધ્યયન કરતી વખતે સદા એ ધ્યાનમાં રાખો કે આ બધું અધ્યારોપ જ છે. તેને કદી ન ભુલો. એક ક્ષણ માટે પણ કદી એવું ન વિચારો કે જગત સત્ય છે. અપવાદ–યુક્તિ દ્વારા જ તમે કેવળ અદ્વૈત–સિદ્ધાંતને સિદ્ધ કરી શકો છો. જો જગત સત્ય હોય, જો દ્વૈત સત્ય હોય તો તમે અદ્વૈત સાક્ષાત્કારનો અનુભવ નથી કરી શકતા.

જો અહંકાર રૂપી મળનો નાશ કરવામાં આવે તો કામ-મળ તથા કર્મ–મળ આપો આપ જ નાશ પામશે. પછી જીવન્મુક્તને માટે પ્રારબ્ધ ક્યાં રહ્યું ? તે પરબ્રહ્મ સાથે એક છે.

૫. વેદાંત સાધનામાં મુશ્કેલીઓ

અહંકાર આત્મસાક્ષાત્કારની સૌથી મોટી અડચણ છે. "હું બધું જ જાણું છું. મારો મત અથવા વિચાર જ બરાબર છે. જે હું કહું છું તે જ બરાબર છે. તે માણસ કશું જ જાણતો નથી. દરેક જણે મારું કહેવું માનવું જોઇએ. હુ સર્વ પ્રકારના દોષોથી મુક્ત છું. મારામાં સારા સારા ગુણ છે. હું ખૂબ જ બુદ્ધિમાન છું. તે માણસ તો મૂર્ખ છે. તેનામાં ઘણા દોષો છે. હુ જ્ઞાની છું. 'હું સુંદર છું." આ પ્રમાણે અહંકારી વ્યક્તિ બોલે છે. આ રાજસી અહંકારનો સ્વભાવ છે. તે પોતાના અપરાધોને છુપાવે છે. તે પોતાની યોગ્યતા તથા પોતાના ગુણોની અતિશયોક્તિ કરે છે. તે બીજાઓને તુચ્છ ગણાવે છે. તે બીજાઓમાં તેમનામાં ન હોય તેવા ગુણો ગણાવે છે. તે બીજામાં ભલાઇ ન જોતાં બુરાઇ જ જુએ છે. તે પોતાનામાં અનેક ગુણો બતાવે છે જે વાસ્તવમાં તેનામાં નથી. આવો માણસ વેદાંત સાધનાનો અભ્યાસ નથી કરી શકતો. તે જ્ઞાન માર્ગ માટે અયોગ્ય છે.

રાગ તથા દ્વેષ જીવને માટે મહાન સંસાર છે. બ્રહ્મલોકના જ્ઞાનથી તેનો નાશ કરવો જોઇએ. યોગ્ય બોધ તથા વિવેક દ્વારા અથવા પ્રતિપક્ષ ભાવના દ્વારા આ પ્રવાહોનો નાશ કરવો જોઇએ. સરળતા, સાવધાની, શુદ્ધતા, આવેગોનુ નિયંત્રણ તથા સંતો તથા જ્ઞાનીઓનાં ચરણ-ચિહ્નોનું અનુગમન વગેરે દ્વારા મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે.

વેદાંત સાધના દ્વારા બ્રહ્માકાર વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. વાંસના પરસ્પર સંઘર્ષથી અગ્નિ પેદા થાય છે અને તેનાથી આખું જંગલ ભસ્મીભૂત થઇ જાય છે. દાવાનળ ભભકી ઊઠે છે ત્યારે બધું જ બાળીને અંતે અગ્નિ ખુદ બુઝાઇ જાય છે. તે જ પ્રમાણે સાત્વિક મનમાં, બ્રહ્મ અથવા તત્ત્વમસિના લક્ષ્યાર્થ ઉપર ધ્યાન દ્વારા બ્રહ્માકાર વૃત્તિની ઉત્પત્તિ થાય છે જે અવિદ્યા તથા તેનાં કાર્યોને ભસ્મીભૂત કરીને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવે છે-તથા છેવટે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી આપોઆપ જ બુઝાઈ જાય છે.

નિર્મલીના બીજને દળીને પાણીમાં નાખવાથી પાણીના બધા કચરાને લઇને તે નીચે બેસી જાય છે. તે જ પ્રમાણે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ સમસ્ત વિષયાકાર વૃત્તિઓનો નાશ કરીને પોતે જાતે જ બ્રહ્મજ્ઞાન પછી આપોઆપ જ વિનાશ પામે છે.

જ્ઞાનીનો સ્વભાવ

રાજયોગી કરે છે તેવા પ્રત્યાહારનો કે ચિત્તવૃત્તિ નિરોધનો અભ્યાસ જ્ઞાનયોગી કરતો નથી. તે બધાં નામરૂપોમાં એક અખંડ સત્તા-સચ્ચિદાનંદને જોવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે બધી

વૃત્તિઓનો સાક્ષી બની રહે છે. બધી વૃત્તિઓ આપોઆપ જ ધીમે ધીમે વિલીન થઇ જાય છે. જ્ઞાનીની રીત ધનાત્મક અથવા સમ્યક્‌દર્શનની છે જ્યારે રાજયોગીની રીત ઋણાત્મક અથવા નિરોધની છે.

જ્ઞાનીની દૃષ્ટિએ કોઇ પણ વ્યક્તિ નથી. પછી જ્ઞાની માટે પ્રારબ્ધ કેવું ? જ્ઞાની બ્રહ્મ સાથે એક છે માટે તેમાં પરિવર્તન કેવું ? તે શાંત, શિવ તથા અદ્વૈત છે. તે જીવન્મુક્ત છે. તે આ જ જીવનમાં મુક્ત છે. તેનું શરીર બળેલા વસ્ત્ર સમાન અથવા પારસમણિને સ્પર્શ કરવાથી સોનામાં પરિણમેલી તલવારના જેવું છે. પરમજ્ઞાનના અગ્નિમાં તેનો અહંકાર બળી ચુકેલો છે.

૬. વેદાંત સાધનાના વિષયમાં કેટલાક સંકેતો

સત્ય અથવા બ્રહ્મનું સ્વરૂપ

(૧) સત્ય સરળ છે. તે વિક્ષેપ પામેલી બુદ્ધિને જટિલ હોય તેવું જણાય છે. ઉન્નત વસ્તુઓ હમેશાં સરળતમ હોય છે.

(૨) સત્યનો જ જય થાય છે, અસત્યનો નહિ.

(૩) અસત્યથી સત્યને કદી પણ જીતી શકાતું નથી. સત્ય હંમેશાં અસત્ય ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરશે. સત્યના માર્ગે ચાલવાથી મનુષ્ય આપોઆપ જ બધું પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મૂળને સિંચવાથી શાખાઓનું આપોઆપ જ સિંચન થાય છે.

(૪) સત્યનો માર્ગ સીધા ચઢાણવાળો અને દુર્ગમ છે. આધ્યાત્મિક મનુષ્યોમાં ધીર પુરુષો જ તેનું અનુગમન કરી પૂર્ણત્વની નગરીને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

(૫) બ્રહ્મ જ સર્વસ્વ છે. સત્ય બ્રહ્મ છે તમે તે જ છો. આ જ છે આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો સાર.

(૬) સત્ય સંપૂર્ણપણે જનસાધારણની વસ્તુ છે. કોઇ તેને છુપાવવા માગે તો તે છુપાઇ શકતું નથી. સત્યનું જ અસ્તિત્વ છે. અસત્યની પરાકાષ્ઠામાં પણ સત્ય જ જીવંત રહે છે. સત્યની પરાકાષ્ઠા જ બ્રહ્મ છે. અસત્ય સત્યની જ છાયા છે. આ જગત અસત્ય છે તથા બ્રહ્મ સત્ય છે. આ જગત લિંગ તથા અહંકાર માત્ર છે. બ્રહ્મ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે.

(૭) જે સત્યથી વિપરીત કામ કરે છે તથા અસત્યનો અભ્યાસ કરે છે તેનું માથું ફરી જાય છે. સત્ય અસ્તિત્વ છે. અસત્ય અનસ્તિત્વ છે.

(૮) "સચ્ચિદાનંદ" દ્વારા પણ સત્યનું વર્ણન નથી થતું. તે સત્યનું નિકટતમ વાચક છે. પરંતુ સત્ય તો તેનાથી પણ અધિક મહાન ગરિમામય તથા શક્તિમાન છે.

(૯) જેનું હૃદય સત્ય પ્રત્યે ઉન્મુખ છે તેના માટે બધું જ હિતકર છે. તેને શારીરિક કે માનસિક કોઇ વ્યાધિ સતાવી નથી શકતી.

(૧૦) સત્ય પ્રત્યે ચાલનાર પ્રબળ છે. તે દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરે છે. તે બધું જ જાણે છે તથા સદા પ્રસન્ન રહે છે કારણ કે તે સચ્ચિદાનંદની નજીક જઇ રહ્યો છે.

(૧૧) સત્યના વિષયમાં વાતો કરવાથી તથા તે વિષે વિચાર કરવા માત્રથી પણ મનુષ્ય પરમ તૃપ્તિ અનુભવે છે તો પછી તેના સાક્ષાત્કારના અનુભવની તો વાત જ શી કરવી ?

(૧૨) સત્ય છે. અસત્ય નથી. આથી એ કહેવું એ પણ ભુલભરેલું છે કે સત્ય એક છે, કારણ કે સત્ય તો અસ્તિત્વ જ છે જે નથી એક કે નથી અનેક. સત્ય પરમ વસ્તુ છે.

(૧૩) બ્રહ્મ વિદ્વાન પંડિતોના મનને પણ ભ્રમણામાં નાખી દે છે. પ્રબળ બુદ્ધિ પણ તેને ગ્રહણ નથી કરી શકતી. બુદ્ધિ મરી ગયા પછી જ શુદ્ધ ચૈતન્યના રૂપમાં તેનો અનુભવ થાય છે. જ્યાં બધું ખોવાઇ જાય છે ત્યાં જ બધાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૧૪) જ્યાં શુન્ય છે ત્યાં જ દોડા દોડી છે. જ્યાં અહંકાર નથી ત્યાં જ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૧૫) બ્રહ્મ પ્રગટ થવા માટે સમય ઉપર આધાર નથી રાખતું. પળ માત્રમાં જ આ જગત વીજળીના ચમકારાની જેમ આ જાગ્રત શુદ્ધ ચૈતન્યમાં વિલીન થઇ જશે.

(૧૬) પરમ અનુભવની પ્રાપ્તિ ક્યારે થશે તે કહી શકાતું નથી. સાક્ષાત્કાર તો અત્યારે પણ થઇ શકે અને અનેક જન્મો પછી પણ શક્ય બને. માટે મનુષ્યે સદા તેના સ્વાગત માટે ઉત્સુક રહેવું જોઇએ. તે અણજાણપણે ગમે ત્યારે પ્રાપ્ત થઇ જશે.

(૧૭) સત્ય મહાન છે. સત્યનું વર્ણન નથી કરી શકતું. સત્ય તો અનુભવની જ વસ્તુ છે.

(૧૮) સત્ય નિત્ય છે. સત્ય મહાન છે. સત્ય અવ્યય છે. જે કંઇ પરિવર્તનશીલ છે તે અસત્ય છે. સત્ય અસીમ છે. સત્ય જ ટકે છે બીજી બધી વસ્તુઓ વિલીન થઇ જાય છે બ્રહ્માથી માંડીને તણખલા સુધીનો દરેક જીવ સત્ય તરફ આગળ વધી રહ્યો છે. કેટલાક સચેતન

થઇને અને કેટલાક અચેતન અવસ્થામા પણ સત્યે તરફ ગમન કરી રહ્યા છે. ચૈતન્યના વિભિન્ન અંશ અનુસાર તેમનામાં વિભિન્નતા હોય છે. હવામાં ઊડતું પ્રત્યેક પાંદડું, આપણા શરીરમાંથી બહાર આવતો પ્રત્યેકઉચ્છ્વાસ–વિશ્વ જીવનનું પ્રત્યેક કાર્ય સત્ય તરફ ડગલાં માંડવા બરાબર છે કારણ કે સત્ય જ પ્રાણી માત્રનું નિત્ય–નિવાસ સ્થાન છે. સત્યમાં જ બધા પ્રવેશ કરે છે અને કાયમી તૃપ્તિ તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. અહંકાર જ આપણને અસીમ જીવનથી અલગ પાડે છે. જીવન ચૈત્યનનું પરમ સચ્ચિદાનંદમાં વિલીન થવું એ જ સત્યનો સાક્ષાત્કાર છે.

(૧૯) બ્રહ્મ સંપૂર્ણ રીતે વૈજ્ઞાનિક, તર્કસંગત, સમરસ તથા બોધ સ્વરૂપ છે: તે વિષમ નથી. તે અતિપ્રાકૃતિક રહસ્ય નથી; પરંતુ જીવનનું સ્વાભાવિક તથ્ય છે. જેમ પ્રકાશ એ અગ્નિનો સ્વભાવ છે, પ્રવાહીપણું એ પાણીનો સ્વભાવ છે, ભારેપણું પારાનો સ્વભાવ છે તેવી રીતે અસીમ તથા અખંડિતતા એ અસ્તિત્વનો સ્વભાવ છે. તે કોઇ અજાયબીની વસ્તુ નથી. તે નિત્ય અમર જીવન છે.

(૨૦) સચ્ચિદાનંદ જ પરમ સત્ય છે; ત્યાં કર્મ લેશ માત્ર પણ નથી. આથી જ જે તેની નજીક જાય છે તે નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

(૨૧) અસ્તિત્વ, જ્ઞાન, શક્તિ તથા આનંદનું પરિપૂર્ણ સ્વરૂપ જ સત્ય છે. આ ચાર એક જ વસ્તુનાં પહલાં છે. જેવી રીતે સૂર્યના પ્રકાશને અથવા કિરણને અલગ નથી કરી શકતા તેવી રીતે આ ચારને અલગ નથી પાડી શકાતાં.

(૨૨) સત્ય, નિત્ય, અસીમ, પરમ, ચૈતન્ય જ્ઞાન, સૌન્દર્ય, પ્રેમ તથા આનંદ છે. બ્રહ્મના સૌંદર્ય તથા આનંદની જ છાયા માધુર્યભાવ તથા શૃંગાર રસ છે. કલાત્મક સુખ બ્રહ્માનંદની જ છાયા છે.

(૨૩) અસીમ, નિત્ય, અમૃતત્વ, તથા પરમ આ સચ્ચિદાનંદનો સ્વભાવ છે.

(૨૪) આ સમસ્ત વિકસિત જગત વાસ્તવમાં એક જ સમરસ સત્તાનુ સ્વરૂપ છે. જેવી રીતે સૂર્યનો સફેદ પ્રકાશ જ ભ્રામક મૃગજળના રૂપમાં દેખાય છે તેવી જ રીતે ચૈતન્યની જ્યોતિ જ વિભિન્નત્વથી ભરેલા જગતમાં પ્રગટ થાય છે. આ પર્વતો, આ નદીઓ, આ પૃથ્વી, આ આકાશ આ બધાં એક માત્ર શુદ્ધ અક્ષર બ્રહ્મ જ છે. જેવી રીતે વિષમ–દર્પણમા મનુષ્યનો ચહેરો વિકૃત દેખાય છે તેવી રીતે ખોટી કલ્પના દ્વારા આ નિત્ય વસ્તુ જગતના રૂપમાં દેખાય છે. એક ચિદાકાશ જ સ્થૂળ નાનત્વમાં પ્રતીત થાય છે. આ બધું એક અખંડ, અનાદિ, અનંત, પરમ બ્રહ્મ જ છે. ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, વૃદ્ધિ, ભોગ તથા જગતનો લય

સંપૂર્ણપણે બ્રહ્મ જ છે. જગત-જાળ બ્રહ્મ જ છે. દસ દિશાઓ બ્રહ્મ જ છે. કાળ, આકાશ, વસ્તુઓ, કાર્ય, કારણ, કર્તા, જન્મ, મૃત્યુ, અસ્તિત્વ-આ બધાં બ્રહ્મ જ છે. તે બધાં બ્રહ્મમાં જ બ્રહ્મની શક્તિથી પ્રતીત થઈ રહ્યાં છે. જગત ચૈતન્યનો જ ચળકાટ છે. જે કાંઇ ઉપર નીચે, અહીં, ત્યાં દૃષ્ટિગત થાય છે; જે કાંઇ પણ અનેકાનેક જીવોમાં, ઉદ્‌ભિજ્જોમાં નિવાસ કરે છે તે બ્રહ્મ જ છે. તેના સિવાય કંઈ છે જ નહિ.

(૨૫) એકતા જ પરમ સત્ય છે. વિયોગ તો ભક્તિ માટે છે. અનેકતા સત્ય નથી. એક જ અસીમ, નિત્ય, નામરહિત, આકારરહિત સત્તા છે. તે જ સચ્ચિદાનંદ છે; તે જ હું છું.

(૨૬) અસ્તિત્વનો સારાંશ સૌંદર્ય, પ્રેમ તથા આનંદ છે.

જ્ઞાન યોગ શું છે?

(૨૭) વિષય વસ્તુઓના ચિન્તનનો નાશ, જીવત્વ ભાવનો ક્ષય તથા બધા સાથે એકતાની પ્રાપ્તિ એ જ જ્ઞાન યોગ છે.

(૨૮) વિચારનું પરમ ચૈતન્યમાં લય થવું એ જ યોગ છે-જ્યાં ચિંતન રહિત જ્ઞાન છે જ્યાં અસીમ અસીમમાં જ જઇ મળે છે.

(૨૯) વિચાર, ભાવના, સંકલ્પ, બુદ્ધિ, નિશ્ચય તથા અહંકારનું અસીમ ચૈતન્યમાં પરિણમવું એ જ યોગ છે.

(૩૦) પરમ ચૈતન્યના સત્ય સાથે એકતા સ્થાપિત કરવી તે યોગ છે.

(૩૧) પારમાર્થિક સત્તાનો આત્યન્તિક નિશ્ચય અથવા તેના ઉપર ગંભીર નિદિધ્યાસન જ યોગ છે.

(૩૨) યોગના ચાર પ્રકાર છે:-(૧) સેવા તથા આત્મત્યાગ. (૨) ભક્તિ તથા આત્માર્પણ (૩) ધારણા તથા ધ્યાન (૪) વિવેક તથા જ્ઞાન.

વેદાંતી સાધકનો માર્ગ

(૩૩) જીવન્મુક્તોનું અનુકરણ ન કરો. તમે બધા સાધક જ છો વસિષ્ઠને શ્રી હતી; પરંતુ તેઓ જન્મજાત સિદ્ધ હતા. જનકે ઉગ્ર તપશ્ચર્યા તથા સાક્ષાત્કાર પછી રાજ્યશાસનનો

ભાર લીધો. શ્રી કૃષ્ણે રાજકીય જીવન વિતાવ્યું પરંતુ તેઓ બ્રહ્મ સાથે એક હતા તમારે તેમની માફક આચરણ નહિ કરવું જોઈએ.

(૩૪) એવું કદિ ન વિચારો કે હું મોટો જ્ઞાની છું અને હું બધું જ સમજી ગયો છું. હે મિત્ર, તમે કશું જ નથી જાણતા. તમે ભ્રમમાં છો. હજુ પણ જ્ઞાન–સાગર લહેરાઈ રહ્યો છે–અને તેના એક બિન્દુ માત્રનો પણ તમે પૂરો આસ્વાદ લઈ શકયા નથી.

(૩૫) તમારો પ્રત્યેક શ્વાસોચ્છ્વાસ અસત્ય તરફ વહે છે. તમે મિથ્યાના કાદવમાં નિવાસ કરો છો અને કહો છો કે સત્યનો જ જય થાય છે. શું તમે સત્યને છેતરી શકો છો? માટે તમે તમારી જાત પ્રત્યે સાચા બનો.

(૩૬) હે સંકુચિત હૃદય! તમે વિચારો છો કંઈ, બોલો છો કંઇ અને કરો છો કંઇ જુદું. શું તમે ઇશ્વરને ચાહો છો? અહો! તમારામાં કેટલી વીરતા છે કે તમે આનંદધામ ઉપર તમારો અધિકાર બતાવો છો? આત્મવંચના ન કરો. સરળ બનો.

(૩૭) આ જગતના કહેવાતા કર્મશીલ માણસો જે ભૌતિક લાભ તથા વિષયસુખ માટે કર્મ કરે છે તેઓ સૌથી વધુ ભ્રમમાં પડેલા છે. તેઓ પોતાના આત્માને ભૂલી બેઠેલા છે. જ્ઞાની લોકો આવા માણસો તરફ દયા બતાવે છે. કારણ કે આવા લોકો જીવનની બાહ્ય ક્રીડામાં જ ડૂબેલા છે.

(૩૮) જેઓ એવું વિચારે છે કે આત્મસાક્ષાત્કાર દ્વારા તેઓ જગત પ્રત્યે અન્યાય કરી રહ્યા છે. તેઓ બધા બાળકબુદ્ધિથી ઊંચા નથી ઊઠી શકતા કારણ કે તેઓ નથી જાણતા કે આત્મામાં જ સમસ્ત જગત નિહિત છે અને સાથે સાથે તે જગતથી પર છે.

(૩૯) જેઓએ પોતાની જાતને બચાવી લીધી છે તેવા લોકો જ જગતને બચાવી શકે છે. એક કેદી બીજા કેદીઓને મુક્ત નથી કરાવી શકતો. માટે તમારી જાતને પૂર્ણ બનાવો; તમારી જાતને મુક્ત બનાવો.

(૪૦) જો ઇશ્વર પોતાના અમર્યાદ હાથે તમને આપવા માંડે તો તમે તમારા બે હાથે કેટલું ગ્રહણ કરી શકશો? જો તે તેના અમર્યાદ હાથે તમારી પાસેથી લેવા માંડે તો તમે તમારા બે હાથે કેટલું છુપાવી શકશો?

(૪૧) જો સાધક બ્રહ્મ તરફ એક ડગલું આગળ વધે તો બ્રહ્મ તેની સામે છલાંગો મારતું દોડતું આવશે. બ્રહ્મનો આવો સ્વભાવ જ છે. બ્રહ્મ માટે તમે જે કાંઇ કરો તેનાથી

લાખ ગણો લાભ તમને થશે. ભગવાન કૃષ્ણે પોતાના ભક્તો માટે આ કથનને સત્ય કરી બતાવ્યું છે.

(૪૨) લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે જ સાધના કરવામાં આવે છે. બ્રહ્મ જ પરમ લક્ષ્ય છે. બ્રહ્મ સિવાય આ જીવનમાં અથવા અન્ય જીવનમાં કંઇ પણ મેળવવા યોગ્ય નથી. બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી લેતાં બધું જ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. આ પરબ્રહ્મ સત્ય છે, ઈશ્વર અસીમ તથા સર્વસ્વ છે.

(૪૩) તે લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે સચેતન પ્રયાસ જ સાધના છે. પરમ સત્યના સાક્ષાત્કાર તથા અનુભવ માટે સચેતન માનસિક પ્રયાસ જ આધ્યાત્મિક સાધના છે. આ પ્રયાસને યોગ કહે છે.

(૪૪) રાજાને તમારે ઘેર નિમંત્રિત કરતી વખતે તમે તમારા ઘરને કેટલું સ્વચ્છ બનાવો છો ? તો પછી જો તમે અમર પરમાત્માને બોલાવવા માગો તો તમારું હૃદય કેટલું નિર્મળ અને પવિત્ર હોવું જોઇએ ?

(૪૫) આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધવા માગતા સાધક વીરનું શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ હોવું જોઈએ એ આવશ્યક નથી. સૌથી મહાન જ્ઞાની પણ ક્ષયરોગી હોઈ શકે છે. આમાં કોઈ પ્રકારનો વિરોધાભાસ નથી.

(૪૬) સોનું અગ્નિમાં પિગળાવ્યા પછી જ ચમક ધારણ કરે છે. સાધક પણ અકથનીય દુઃખોમાંથી પસાર થઇને જ પરમ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરે છે.

(૪૭) ગાયનું મીઠું દૂધ પીતાં પહેલાં માણસે ગાયને નવરાવવી પડે છે અને તેનું છાણ પણ ઉપાડવું પડે છે. આત્મસુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ સાધકે મોટાં કષ્ટો સહન કરવાં પડે છે.

(૪૮) ભયનું અસ્તિત્વ નથી. આધ્યાત્મિક સાધક એક સૈનિક કરતાં પણ વધુ સાહસિક હોય છે. સમસ્ત સંસાર તેના સંગ્રામમાં તેને સહાયતા આપે છે, કારણ જે સર્વ માટે સત્ય છે તેની તે શોધ કરી રહ્યો છે. મનુષ્ય કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે ઘૃણા સેવી શકે છે, પરંતુ સત્ય પ્રત્યે કોઇને ઘૃણા ન હોઇ શકે

(૪૯) આધ્યાત્મિક સાધક કદી પણ અસહાય નથી હોતો. તે સિંહથી પણ અધિક વીર છે. તે બળ તથા સાહસનું મૂળ ઝરણું છે.

(૫૦) જો ચૌદ લોક પણ એક વખત સાધક સાથે સંગ્રામ કરવા આવે તો સાધક તેમને તણખલા સમાન માને છે, કારણ કે તે અમર આત્મા છે. તે સમસ્ત જગતનો શાસક છે.

(૫૧) પરમાનંદનો માર્ગ કાંટાળો છે. તે માર્ગ ભયંકર વાઘ વરૂઓથી ભરપુર નિર્જન જંગલોમાંથી પસાર થાય છે. તે અભેદ્ય કિલ્લાઓથી સુરક્ષિત અને ભયંકર સર્પોથી સંરક્ષિત છે. તેના ઉપર ચાલવું મુશ્કેલ છે, આનંદ પ્રાપ્ત કરવો મુશ્કેલ છે. સાચો સાધક તે જ છે જે આ બધા ભય તથા ક્લેશોથી અવિચળિત અને અપ્રભાવિત રહે છે. તેના ઉપર નાખવામાં આવેલું કોઇ પણ શસ્ત્ર કામયાબ નથી થતું, તેના વિરુદ્ધ વિચારવામાં આવેલો કોઇ પણ વિચાર સફળ નથી થતો.

(૫૨) ગુરુના વિરોધાભાસપૂર્ણ કથન તથા અપમાનજનક શબ્દો શિષ્યની કસોટી માટે છે. ગુરુ એ જોવા માગે છે કે શિષ્ય તેનાથી વિચલિત થાય છે કે નહિ. બુદ્ધિમાન સાધકે એ જાણવું જોઇએ કે તેણે કેવો વ્યવહાર કરવો જોઇએ.

(૫૩) કડવા સત્યને મધુર જુઠાણાથી છુપાવવાનો કદી પ્રયાસ ન કરશો. જો કદી તલવાર પણ તમારા હૃદય સોંસરી ઊતરી જાય તો પણ સત્ય જ બોલો. સત્ય ઉપર જ ટકી રહો. જો તમે તથ્ય છુપાવીને તમારા નિમ્ન કોટિના આત્માનો ખોટો બચાવ કરવા પ્રયત્ન કરશો તો તમને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કદી પણ નહિ થાય. જો કદાચ તમારું ગળું પણ કપાવી નાખવાનુ હોય તો પણ યાદ રાખો કે જગત મિથ્યા છે. બ્રહ્મ સત્ય છે.

(૫૪) માયા તમારા મસ્તક તથા બુદ્ધિમાં જ નિવાસ કરે છે. તેનાં પ્રલોભનોથી સાવધાન રહો. તમારા અહંકારનો બચાવ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. સત્ય ખાતર આ શરીરનો ત્યાગ કરતાં પણ ન ખચકાઓ. આ જગતમાં તમારા માટે એક જ લક્ષ્ય છે—અસીમ સત્તામાં નિમગ્ન થવું. તમારે ઇશ્વરમાં જ અંતલીંન થઇ જવું જોઇએ. તમે ખોઇને જ પ્રાપ્ત કરી શકો છો, મરીને જ જીવી શકો છો.

(૫૫) આત્મસાક્ષાત્કારના મોતીને પ્રાપ્ત કરવા માટે ચૌદે ભુવન, તેમના નિવાસી, ધન, સૌંદર્ય, સુખ તથા ઐશ્વર્ય પણ પૂરતું નથી.

(૫૬) બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરવા માટે સાધકે કોશોનો ત્યાગ કરી આવરણોને ભેદી નાખવાં જોઇએ, તથા માયાનું ભેદન કરવું જોઇએ. બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર કાંટાળા વૃક્ષના છેક ઉપરના ભાગમાં બેઠેલા સુમધુર ફળ સમાન છે.

(૫૭) એક વાર આધ્યાત્મિક ધ્યાનનો આસ્વાદ લીધા પછી સ્વર્ગ તથા પૃથ્વીને પણ મનુષ્ય તુચ્છ સમજે છે.

(૫૮) હે તૃષ્ણાભર્યા માનવી! તમે કોઈ એક વસ્તુની કામના શા માટે કરો છો ? બધી વસ્તુઓની કામના કરો. તમારા પ્રેમમાંથી કોઈનો પણ બહિષ્કાર ન કરો. બધા તમારાં બની જાઓ. આ બધું તમારું જ છે.

(૫૯) કોઈ જટિલ પ્રશ્નને પકડીને મન ડગલે ને પગલે પોતાને સ્થિર કરતું આગળ વધે છે. પહેલાં તો થોડી ઘણી સફળતા મળે છે પરંતુ પછીથી અચાનક જ તે સમસ્યા અથવા પ્રશ્નનું સમાધાન થઈ જાય છે. મનને પોતાના વિજયનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. યોગાભ્યાસમાં આધ્યાત્મિક અનુભવ સંબંધે પણ આવી જ વાત છે.

(૬૦) સદીઓના અંધકારને પ્રકાશ પળ માત્રમાં દૂર કરી દે છે. તે જ પ્રમાણે પરમજ્ઞાનની એક ઝલક પણ અજ્ઞાનને દૂર કરી શકે છે.

(૬૧) સ્વામીજી ! શું આપ ધ્યાનમાં બીજાઓના મનનું અધ્યયન કરો છો ? તમારા કહેવાનું શું તાત્પર્ય છે ? જ્યારે આપણે જીવન તથા અસ્તિત્વના મૂળમાં જ પ્રવેશ કરી લઈએ છીએ તો પછી બજાના મનનું અધ્યયન કરવાનો પ્રશ્ન જ ક્યાં રહે છે ? ગંભીર ધ્યાનમાં તમે પરમ સ્વરૂપ જ રહો છો શું મૂર્ખ મન ત્યાં પણ રહેશે ? તમે માનસિક અવસ્થાથી પર થઈને મહાન સત્યમાં જ નિવાસ કરો છો.

તત્ત્વજ્ઞાન

(૬૨) શક્તિનું કોઈ ખાસ દિશામાં સ્પંદન જ વિષય–પદાર્થ છે સાર્વભૌમિક શક્તિના સ્પંદનમાં વિભિન્નતાના કારણે એક વસ્તુ બીજી વસ્તુથી ભિન્ન છે. મનુષ્ય વૃક્ષથી ભિન્ન છે કારણ કે આ નિત્ય શક્તિની બે અલગ અલગ ગતિ છે. આ શક્તિ અવિનાશી તથા નિત્ય છે. જ્યારે બે શક્તિઓમાં સ્પંદનની કંઈક સમાનતા થાય છે ત્યારે તે બે મિત્ર બની જાય છે. જો એમનાં સ્પંદનોમાં એકતા આવે છે તો તે બે એક બની જાય છે. આ આખું જગત એક જ શક્તિનાં વિભિન્ન સ્પંદનો છે. જ્યારે શક્તિનાં સ્પદનો સંપૂર્ણ રીતે સમાન બની જાય છે ત્યારે સમસ્ત જગત જ નિત્ય સત્તામાં પ્રલય પ્રાપ્ત કરે છે.

(૬૩) આ સમસ્ત જગત આત્મસાક્ષાત્કારની ક્રમિક તથા પ્રગતિશીલ પ્રણાલિકા છે. આ એક મત છે. આ સમસ્ત જગત અખંડ એક રસ સત્તાનું જ ભ્રામક રૂપ છે. આ બીજો મત છે. પહેલો મત તો બૌદ્ધિક છે, પરંતુ બીજો અપરોક્ષ અનુભવપર આધારિત છે. પહેલો મત જ્ઞાનના પ્રારંભ સ્વરૂપે છે જ્યારે બીજો જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા સમાન છે.

(૬૪) "આખું જગત જ પરબ્રહ્મ છે." આ જ છે અદ્વૈત દર્શનનો સારાંશ. આ જગત પોતે જાતે મિથ્યા નથી કારણ તે બ્રહ્મ છે; પરંતુ જગત પ્રત્યેની જુદી જુદી ધારણાઓ મિથ્યા છે કારણ અનેકતા પરમ સત્ય નથી.

(૬૫) આ જગત સત્યની જ અભિવ્યક્તિ છે. આ જગત સત્યનું જ વિવર્ત છે.

(૬૬) અજ્ઞાન અસ્તિત્વને અનસ્તિત્વ, ચૈતન્યને જડ તથા આનંદને દુઃખના રૂપમાં પ્રતીત કરાવે છે. તે ભ્રાંતિને જ સત્ય; મૂર્ખતાને જ જ્ઞાન તથા દુઃખને જ સુખ બનાવી દે છે

(૬૭) તથ્યોમાં સૈદ્ધાંતિક નિશ્ચય કરતાં તેની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યામાં રુચિ રાખવી યોગ્ય છે. વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા દૈનિક આહારથી મનુષ્યને સબળ બનાવવા સમાન છે; પરંતુ સિદ્ધાંત તો એકી વખતે અપરિમિત આહાર ખવરાવી દેવા સમાન છે. ઉદાહરણ તરીકે–"સર્વ બ્રહ્મ જ છે." આ સિદ્ધાંત છે જે સાધારણ વ્યક્તિ માટે ખતરનાક જ છે પરંતુ વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા દ્વારા માનવતા તથા જગતને ઈશ્વરીય બનાવવામાં સહાયતા મળશે.

(૬૮) આદર્શવાદ ત્રણ પ્રકારના છે :– કાલ્પનિક, વાસ્તવિક તથા પારમાર્થિક. પહેલા પ્રમાણે આ આખું જગત વ્યક્તિના મનની કલ્પના છે. બીજો કહે છે કે જગત હિરણ્યગર્ભ અથવા ઈશ્વરની કલ્પના છે. ત્રીજો કહે છે કે જગત બ્રહ્મનું જ વિવર્ત છે જે કાલ્પનિક અને વાસ્તવિક બન્નેને ગ્રહણ કરતાં કરતાં તેનું અતિક્રમણ કરે છે. પ્રથમ સિદ્ધાંત પ્રમાણે પુરુષાર્થની આવશ્યકતા છે. બીજા પ્રમાણે ઈશ્વરકૃપાની આવશ્યકતા છે. જ્યારે ત્રીજા પ્રમાણે જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે જે નથી તો પુરુષાર્થ કે નથી ઈશ્વરકૃપા. કર્મયોગી પ્રથમ સિદ્ધાંતને. ભક્તિયોગી બીજા સિદ્ધાંતને અને જ્ઞાનયોગી ત્રીજા સિદ્ધાંતને પસંદ કરશે.

(૬૯) આ જગત ઉપર વિચારોનુ શાસન ચાલે છે. વિચાર જ વ્યવહારનો પ્રારંભ છે. વિચારથી જ કર્મ ઉત્પન થાય છે.

(૭૦) જગતની વસ્તુઓ બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર માટે સીડીનું કામ કરે છે.

(૭૧) અભ્યાસ તથા વૈરાગ્યથી મનનું નિયંત્રણ જ સ્વતંત્રતા પ્રાપ્તિનું એક માત્ર સાધન છે. વાસ્તવિક સ્વતત્રતા અહંકાર દ્વારા પ્રાપ્ત નથી થતી. મનુષ્ય જે સ્વતંત્રતાને વાંછે છે તે તો સ્વતંત્રતાની ખોટી ધારણા છે. તે જાણે છે કે મારે મુક્ત થવું જોઇએ; પરંતુ તે જાણતો નથી કે સુખ કયા છે? તે શાશ્વત જીવન ઇચ્છે છે પરંતુ તે એ નથી જાણતો કે તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય. તે બધું જ જાણે છે પણ એ નથી જાણતો કે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય? મનુષ્ય સ્વરૂપતઃ સચ્ચિદાનંદ છે. તે તેને જાણ્યા વિના જ તેના માટે સંઘર્ષ કરે છે. મનુષ્યની

વર્તમાન સ્થિતિ એ સચ્ચિદાનંદની મહાન અવસ્થામાંથી મહાન મોટું પતન છે. આપણે બધા જાણે અજાણે પણ તે સચ્ચિદાનંદની અવસ્થા માટે પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ. એક સૂકું પાંદડું પણ ઊડતું ઊડતું અસીમ તરફ જાય છે. પ્રત્યેક શ્વાસ, પ્રત્યેક વિચાર, પ્રત્યેક શબ્દ, પ્રત્યેક કર્મ આપણને તે સ્વરૂપ તરફ લઈ જાય છે. આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા—જગતના પ્રવાહ વિરુદ્ધ ગતિ દ્વારા મનુષ્ય સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

(૭૨) શું તમે મૃત્યુને ખરાબ ગણો છો ? મૃત્યુ તો ચૈતન્યનું પરિવર્તન માત્ર છે. તે નથી ખરાબ કે નથી સારું. અમૃતત્વ તરફ આગળ વધવા માટે તે આવશ્યક છે.

(૭૩) હલકી માગોને પૂરી કર્યાં વિના કોઈ પણ વ્યક્તિ ઉન્નત માર્ગનું અવલંબન નથી કરી શકતી. બ્રહ્મ સાક્ષાત્કારના પહેલાં સ્થૂળ અભિવ્યક્તિઓની માગોને પૂર્ણ કરવી જોઈએ.

(૭૪) સત્યનો પ્રત્યેક ઉન્નત અંશ નિમ્ન અંશથી અધિક, નક્કર તથા વ્યાપક હોય છે માટે પરમાનન્દ અવશ્ય સર્વગ્રાહી છે.

(૭૫) મસ્તક તથા હૃદય જ્ઞાન તથા આનંદનાં જ પ્રતીક છે. જ્ઞાનમાં શક્તિ છુપાએલી છે. જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં શક્તિ અવશ્ય હશે.

(૭૬) પુરુષ, આત્મા, બ્રહ્મ, શિવ—લિંગ તત્ત્વજ્ઞાનનાં પ્રતીક છે. પ્રકૃતિ, મન, માયા, શક્તિ—સ્રીલિંગ શક્તિનાં પ્રતીક છે. જ્યારે જ્ઞાન તથા શક્તિ એકમાં વિલીન થઇ જાય છે ત્યારે આનંદની અભિવ્યક્તિ થાય છે. જ્યાં સુધી આ બંને અલગ રહે છે ત્યાં સુધી અપૂર્ણતા તથા દુઃખ છે.

(૭૭) શક્તિ સાપેક્ષ છે. તે પરમ નથી. આ જ કારણે બ્રહ્મને સચ્ચિદાનંદ જ કહેવામાં આવ્યું છે.

અહંકારનો વિનાશ

(૭૮) અહંકારનો નિષેધ કરો. આત્મદમન કરો. દુઃખ સહન કરો તથા સુખોનો ત્યાગ કરો.

(૭૯) તમારા અહંની વાસનાઓને પૂર્ણ ન કરો. તે તો વિષભરી જ્વાળાઓની જ માગણી કરે છે. તે પતંગિયાની માફક અગ્નિને સુખદ સમજી તેમાં બળી મરે છે. તે બાળકની માફક કુવામાં પડવા દોડે છે.

(૮૦) જો તમે જીવવા માગતા હો તો નમ્ર બનો. આત્મ—દમન કરો.

(૮૧) શુષ્ક બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિને ધિક્કાર હો ! તે સંકુચિતતા અને લુચ્ચાઈનો ત્યાગ નથી કરી શકતો. તે પોતાની જાતને જ છેતરે છે. તે હંમેશ દુઃખ ભોગવે છે. તે સત્યથી ખૂબ દૂર છે. તેણે પાપ સાથે જ સંબંધ યોજ્યો છે.

(૮૨) હે મહના ભંડાર ! તમારી વિદ્વત્તાને ખંખેરી નાખો. જે કંઇ તમને પ્રિય હોય તેનો ત્યાગ કરી તમારામાં જ આત્મજ્યોતિનું દર્શન કરો.

(૮૩) અહંકાર અસીમ રૂપે ફૂટી પડે છે અથવા શુન્યમાં જ નિમગ્ન થઇ જાય છે. આ જ બે માર્ગ છે, જે દ્વારા અહંકારનો નાશ થાય છે.

(૮૪) પરમાવસ્થાનો સાક્ષાત્કાર ત્યારે જ થઇ શકે છે કે જ્યારે મનુષ્ય સાધનામાં સાચો હોય. અહંકાર સાથે જેટલો ઓછો સંબંધ હશે અને વિષય જગતથી જેટલી વધુ વિરક્તિ હશે એટલી જ ઝડપી બ્રહ્મ સાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થશે.

(૮૫) જેટલો વધુ આપણે અહંકારને પદદલિત કરીએ છીએ તેટલા જ વધુ આપણે બ્રહ્મની નજીક જઈએ છીએ. અહંકારનો વિનાશ જ બ્રહ્મનું સ્થળ ગ્રહણ કરી લે છે

આંતરિક સાધના

(૮૬) જેટલો વધુ તમે જગતનો ત્યાગ કરશો, તેટલા વધુ તમે પૂર્ણ બનશો અને પૂર્ણ મુક્તિની નજીક જતા જશો.

(૮૭) આત્મા જ એકમાત્ર પ્રિય છે. જો આત્મા સિવાય બીજી કોઈ વસ્તુ પ્રિય હશે તો તે જલદીથી નાશ પામશે તેમાં કોઇ સંદેહ નથી.

(૮૮) જો તમે બધું જ જોવા માગતા હો તો બુદ્ધિની આંખો કાઢી લો. જો તમે બધે જ વિચરવા માગતા હો તો બુદ્ધિના પગ તોડી નાખો. જો તમે બધું જ બનવા માગતા હો તો જ્ઞાનરૂપી હથિયારથી બુદ્ધિને મારી નાખો. જ્યારે તમે સંપૂર્ણને જ પ્રાપ્ત કરો છો તો પછી તેના ભાગ માટે આસક્તિ કેવી ?

(૮૯) અસીમ વસ્તુ પ્રત્યે જ આસક્તિ રાખો; તમને કોઇ વસ્તુનો અભાવ નહિ રહે; તમે પરિપૂર્ણ બની જશો.

(૯૦) ઇન્દ્રિયોનાં બધાં દ્વારો બંધ કરી દો. હૃદય ગુફામાં નિવાસ કરો. મહાન સત્ય ઉપર ધ્યાન કરો. સત્યના સાગરમાં તમારી જાતને ડુબાડી દો.

(૯૧) સત્યની તમે જેટલા વધુ નજીક જશો તેટલા જ વધુ સુખી તમે બનશો, કારણ સત્યનું સ્વરૂપ પરમાનંદ છે.

(૯૨) કોઇ ખાસ વસ્તુ પ્રત્યેના પ્રેમનો પરિત્યાગ કરી અસીમ પૂર્ણ વસ્તુ સાથે પ્રેમનો વિકાસ કરવો જોઇએ. કોઈ ખાસ વસ્તુ પ્રત્યે આસક્તિ કેળવવાથી મનુષ્ય બુદ્ધિ ખોઇ બેસે છે. પરંતુ અસીમ પ્રત્યે પ્રેમ દ્વારા આપણે અમર સુધાનું પાન કરીએ છીએ. તે પછી નથી રહેતો મોહ કે નથી રહેતો શોક.

(૯૩) બાળક જ્યાં સુધી માતાને ધાવી નથી લેતું ત્યાં સુધી તે રડવાનું બંધ નથી કરતું. તેવી જ રીતે હે આત્માનંદ ! જ્યાં સુધી હું અમૃત-મધુનું પાન કરી લઉં ત્યાં સુધી આ ગરમ લાહ્ય મરુભૂમિમાં રડવાનું બંધ નહિ કરું.

(૯૪) શક્તિ અથવા બળદ્વારા વિજય નથી પ્રાપ્ત થતો; કરુણા, સત્ય, દયા, તથા ધર્મથી વિજય મળે છે.

(૯૫) સત્વ પ્રકાશ તથા શુદ્ધતા છે, રજસ્ ક્રિયા તથા રાગ છે અને તમસ્ અંધકાર તથા જડતા છે.

(૯૬) તમારી યોગ્યતાઓના પ્રદર્શનથી વિષય-સંપર્ક દ્વારા ભૌતિક વિલાસનાં સાધનોની પ્રાપ્તિ થાય છે, અહંકાર સ્થૂળ બને છે તથા જીવભાવ સબળ બને છે. આ આરામના સાધન આત્માની ઉન્નત આકાંક્ષાના માર્ગમાં બાધક છે. માટે મનુષ્ય પોતાના જ્ઞાનને આંતરિક ધ્યાન તથા આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં કામે લગાડે. તેને જગતના બાહ્ય પદાર્થોમાં કદી ન ગુમાવે. જે જ્ઞાન અહંકારના ભોગોનું સાધક બને તે જ્ઞાનને ધિક્કાર હો ! જે અમરજીવનનાં દ્વાર ખોલે તે જ સાચું જ્ઞાન છે.

(૯૭) આપણી ક્ષમતા, આપણી મહત્તા, આપણા નામ તથા યશ, આપણી વિવિધ કામનાઓ નિત્ય બ્રહ્મના ધ્યાનમાં વિસ્તરો ! આ પાર્થિવ જગતમાં તેમના પ્રસારથી શો લાભ ? દેવલોકમાં પણ તેમનું કોઇ તાત્પર્ય નથી. આવાં પ્રલોભનોને રોકીને તેનું જેનાથી જીવનના અંતરતમ સત્વનું પ્રકાશન થઇ શકે તેવી શક્તિના રૂપમાં રૂપાંતર કરવું જોઇએ.

(૯૮) જે લોકો આત્માના ઊંડાણમાં ઊતર્યા વિના જ એમ માનવા લાગે છે કે અમારો જન્મ વિશ્વકલ્યાણ માટે થયો છે તેવા લોકો ઉપર દયા આવે છે. એ લોકો એવું વિચારે છે કે ચૈતન્યને ઉન્નત કર્યા વિના જ તેઓ આ પૃથ્વી ઉપર સ્વર્ગ લાવી દેશે.

(૯૯) નિષ્કામ સેવા મનુષ્ય ને બ્રહ્મની નજીક લાવે છે. સૌથી મહાન સેવા સદા નિષ્કામ હશે.

(૧૦૦) એક શરીર બીજા શરીરની સેવા કરી શકે છે. એક મન બીજા મનની સેવા કરી શકે છે. પરંતુ એક આત્મા બીજા આત્માની સેવા નથી કરી શકતો. જો બધામાં એક આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઇ ગયો તો આ જ સૌથી મોટી સેવા છે. જો આત્મા પરમાત્મામાં વિલીન થઇ જાય તો આ જગતની સૌથી મોટી સેવા છે. સેવા, પ્રાર્થના, પૂજા તથા જે કંઇ પણ શુભ છે તે આત્મસાક્ષાત્કાર જ છે.

(૧૦૧) જીવન સંગ્રામમાંથી પસાર થતા મનુષ્યે જ્ઞાનનું કવચ ધારણ કરવું પડશે. વિવેકની ઢાલથી તેણે પોતાની રક્ષા કરવી પડશે. તથા શિસ્ત અને સંયમના ખડગથી અજ્ઞાનનો નાશ કરવો પડશે.

(૧૦૨) બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર માટે મસ્તક તથા હૃદયે એક થવું આવશ્યક છે. સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર કરવું જોઇશે, તેના કોઇ એક ભાગનું નહિ.

(૧૦૩) સૌથી વધુ અપમાન સહન કરવું એ પૂર્ણતાની શરૂઆત છે. સૌથી અધિક દુઃખ તથા શોક સહેવા તે સાધુત્વની શરૂઆત છે.

(૧૦૪) મનુષ્યે વધુને વધુ અપમાન પ્રાપ્ત કરવાની કોશિષ કરવી જોઇએ. જો લોકો તેને ભલો સમજે તો જાતે પોતાને તેમની સમક્ષ દુષ્ટ સાબિત કરે અને તેમના પ્રેમથી મુક્તિ મેળવે. સમસ્ત જગત તેનો વિરોધ કરશે ત્યારે જ તે પ્રગતિ કરી શકશે. બધું જગત તેનો ત્યાગ કરશે તથા તેને અપમાનિત કરશે. સાંસારિક સુખથી સાક્ષાત્કાર નથી મળી શકતો. બધા તેના પ્રત્યે નફરત બતાવે ત્યારે જ તેનો આત્મા અનુશાસિત થઇ શકશે. આ પાર્થિવ જગતમાંથી તેને સહાયતા ન મળવી જોઇએ.

(૧૦૫) લોકો તમને ગમે તેટલા ધિક્કારે તો પણ તમે તમારા આદર્શ પર અટલ રહો. મનુષ્યે વેદાંતના પરમ આદર્શ પર ટકી રહેવું જોઇએ-ભલે વિનાશ જ કેમ ન થાય તેણે ડગવું ન જોઇએ.

(૧૦૬) કોઇ પણ ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે કેટલો સમય લાગશે તે બ્રહ્મ સાથે એકતાની ભાવનાની ગભીરતા ઉપર આધાર રાખે છે. જે વ્યક્તિ વિશ્વના ત્રણ ચતુર્થાંશને પોતાનો આત્મા સમજે છે, તે કોઈ વસ્તુને બીજી કોઇ વસ્તુને બીજી કોઇ વ્યક્તિ જે અડધા વિશ્વને પોતાનો આત્મા માને છે તેના કરતાં સહેલાઇથી પ્રાપ્ત કરી લેશે. જે લોકો એવો અનુભવ કરે છે કે

આપણું શરીર જ આપણો આત્મા છે તથા વિશ્વની બધી વસ્તુઓ આપણાથી અલગ છે તે લોકો કદી પણ સુખી જીવન નથી વિતાવી શકતા. જેણે સમસ્ત જગતને પોતાનો આત્મા માનીને પોતાના વ્યક્તિત્વ ભાવને વિલીન કરી દીધો છે તે સૌથી વધુ સુખી વ્યક્તિ છે. તે અમર, શક્તિશાળી. સુખી તથા સત્ય જ્ઞાનનો સાગર છે.

(૧૦૭) બ્રહ્માનુભવની પ્રાપ્તિ માટે વૈયક્તિક પ્રયાસ જ બ્રહ્મ–ભાવના છે. બ્રહ્માનુભવમાં આત્મા નિત્ય, શુદ્ધ, પૂર્ણ સર્વજ્ઞ, મુક્ત, સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, શાંત, શિવ, અદ્વૈત તથા સચ્ચિદાનંદ ઘનમાં વિલીન થઇ જાય છે.

(૧૦૮) હે મન ! તમારી યોજનાઓને બંધ કરો. શરીર તથા બુદ્ધિ માટે તૃષ્ણાઓની હદ આવી ગઇ. પ્રત્યેક ક્ષણનો ઉપયોગ કરો. સમય વહી રહ્યો છે તે ક્ષણે ક્ષણે, ધીમે ધીમે જીવન–સૂત્રને કાપતો જાય છે. આ જીવન કોઇ પણ ક્ષણે સમાપ્ત થઇ શકે છે. એવો વિશ્વાસ ન રાખો કે તમે વિષયોના ઉપભોગ માટે જીવતા રહેશો. મૃત્યુ કોઇ પણ ક્ષણે આ શરીરને પોતાનો શિકાર બનાવી શકે છે. આ જગતની વસ્તુઓ માટે તૃષ્ણા ન રાખો. જીવનમાં ગૌરવની કામના ન રાખો. તમારા નામને જગતમાં અમર બનાવવાની યોજના ન કરો, નહિ તો તમે શુન્યમાં અમર બની જશો. લોકો સાથે વાતો ન કરો, નહિ તો તમે વાડો સાથે વાતો કરવા લાગી જશો. આકાશને ઢાલ સમજી તેને ન પીટો. કલ્પના કરવાનું છોડી દો. યોજનાઓ બનાવવી બંધ કરો.

(૧૦૯) અસીમ તૃપ્તિ અને સસીમ સુખ આ બંને એક સાથે નથી રહી શકતાં. જ્યાં એક હોય ત્યાં બીજું નથી રહી શકતું. અમર તથા નશ્વર આ બંને એક બીજાનાં વિરોધી છે.

(૧૧૦) "હું અસીમ છું" એમ કહેવું એ અભિમાન નથી. "હું નિત્ય છું" એવો અનુભવ કરવો એ અહંકાર નથી. આવો અહંકાર કે અભિમાન પરમ સાક્ષાત્કાર છે.

(૧૧૧) શ્રીમાન્ ! શું તમે બતાવી શકશો કે પૂર્ણ શાંતિ કેવી રીતે મેળવી શકાય ? બધી બારીઓ અને દરવાજા બંધ કરીને અંતરતમ પ્રકોષ્ઠમાં સૂઇ જાઓ.

(૧૧૨) સાચા તત્ત્વજ્ઞાનીનું મન ચમકતા સ્ફટીક સમાન હોય છે. તે તત્ક્ષણ જ સત્યના સ્વરૂપને સમજી શકે છે. ધ્યાન માટે બેસતાં જ એવા માણસનું મન અંતરતમ વસ્તુ પ્રત્યે વિચરણ કરવા લાગે છે. તે જરા પણ વિક્ષેપનો અનુભવ નથી કરતો કારણ દાર્શનિક વિચારના અગ્નિમાં તેનું મન શુદ્ધ થઇ ગયું હોય છે.

(૧૧૩) આધ્યાત્મિક સત્યેાને ગ્રહણ કરવા માટે કાં તેા કુશાગ્ર બુદ્ધિ હેાવી જોઇએ અથવા એક સત્ય માટે ગંભીર શ્રદ્ધા તથા ભક્તિ હેાવી જોઇએ. જો આ બે ગુણ કેાઇ વ્યક્તિમાં ન હેાય તેા તે આધ્યાત્મિક માર્ગનું અનુસરણ નથી કરી શકતેા.

(૧૧૪) જ્ઞાન સાધનામાં "કેાઇ વસ્તુ ઉપર ધ્યાન" જેવી કેાઇ વસ્તુ નથી. કેવળ બૌદ્ધિક વિશ્લેષણ, અંતર્નિરીક્ષણ તથા બેાધ જ જ્ઞાન સાધના છે. તેનાથી અહંકારનેા વિનાશ થઇ જાય છે તથા બુદ્ધિ પણ વિલીન થઇ જાય છે. બુદ્ધિ નાશ થતાં અપરેાક્ષ અનુભવની પ્રાપ્તિ થાય છે; તે વિષય–વિષયી સંબંધથી પર છે.

(૧૧૫) ૐ નેા ઉચ્ચાર બધા શબ્દેા તથા નાદેાનું એકીકરણ છે તેથી આ શબ્દ ધ્વનિની સૌથી મહાન અભિવ્યક્તિ છે. તે સમસ્ત વાણી તથા વેદેાનેા આધાર છે. બધા શબ્દ તથા બધી ભાષાએા આ નિત્ય ૐ માંથી નીકળે છે.

(૧૧૬) પરમ સ્વતંત્રતા માટે સૌથી અધિક બલિદાનની આવશ્યકતા છે. પૂર્ણ અનુભવ માટે સૌથી મેાટી કિંમત ચૂકવવી પડશે. આત્માના આનંદ માટે આ જગતની સૌથી પ્રિય અને સૌથી મધુર વસ્તુનેા પણ પરિત્યાગ કરવેા પડશે.

(૧૧૭) નિત્યતા તથા અમરત્વની પ્રાપ્તિ માટે આપણે આપણી સૌથી અધિક પ્રિય વસ્તુને મૂલ્યના રૂપમાં આપી દેવી પડશે. અમર આત્માના આનંદની પ્રાપ્તિ માટે આપણે પેાતાના પૃથક અસ્તિત્વથી આપણા 'સ્વ' થી અલગ થવું પડશે.

(૧૧૮) કેાઇ મર્યાદિત વસ્તુ તરફ નિર્દેશ કરવાથી પ્રેમ મલિન થઇ જાય છે. અસીમને જ ચાહેા.

(૧૧૯) આત્મ–સાક્ષાત્કાર માટે જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ હેાવું જોઇએ, ભૂમા માટે પ્રેમની પ્રજ્વલિત જ્યેાતિ ઝળહળવી જોઇએ. પ્રેમનેા પ્રજ્વલિત અગ્નિ ધધકવેા જોઇએ. ત્યારે જ મુક્તિ પામશેા.

માર્ગમાં મુશ્કેલીએા

(૧૨૦) સાંસારિકતાનેા લેશ માત્ર પણ મનુષ્યને બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર માટે અનધિકારી બનાવી દે છે. ઠીક છે આ જગત તેા બ્રહ્મ જ છે; પરંતુ આપણેા દૃષ્ટિકેાણ તેા બ્રહ્મ જેવેા નથી.

(૧૨૧) નામ, શક્તિ, ધન તથા જાતિ એ આત્મપતન તથા બંધનના ચાર દરવાજા છે સાવધાનીપૂર્વક આ ચારેનેા ત્યાગ કરવેા જોઇએ.

(૧૨૨) આત્મ-રક્ષણ અથવા આત્મ-બુદ્ધિ દ્વારા બાહ્ય વિકાસ પ્રાપ્ત કરવા માટે કામ મનુષ્યની કુદરતી વૃત્તિ છે. આ નાનાત્વ ઉત્પન્ન કરવાવાળી શક્તિ છે જે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કારની વિરુદ્ધ છે.

(૧૨૩) શારીરિક ચેતના અચાનક જ બ્રહ્મપ્રાપ્તિનાં બધાં સાધનો વિરુદ્ધ ઉપદ્રવ કરી બેસે છે. આ ઉપદ્રવ એટલો અદમ્ય હોય છે કે સાક્ષાત્કાર તો દુર્બળ સાધક માટે અસંભવ જેવો જ પ્રતીત થાય છે.

(૧૨૪) પોતાના મનની સ્થૂળતા અને મલિનતાના કારણે લોકો ધ્યાનમાં વિઘ્ન તથા નિષ્ફળતાનો અનુભવ કરે છે. આત્મા ઉપર ધ્યાન ધરતા પહેલાં જીવનના સ્વાભાવિક નિયમો તથા સત્યોનું સ્પષ્ટ અને યોગ્યરૂપે જ્ઞાન હોવું આવશ્યક છે. આ આવશ્યક સાધન વિના મનુષ્ય અજ્ઞાનમાં ગર્ત થઇ જાય છે.

જ્ઞાન તથા સાક્ષાત્કાર

(૧૨૫) એક માત્ર અતલ, અસીમ, અતટ, અખંડ, પ્રજ્ઞાન-આનંદ-ઘનનો મહાસાગર લહેરાઇ રહ્યો છે. ભાસ્વર, પ્રજ્વલિત જ્યોતિ તથા અમૃત-માધુર્યથી તેના તરંગો ઉલ્લાસિત થઇ રહ્યા છે. અનવરત ૐકારનાદથી તે મહાસાગર ઘૂઘવી રહ્યો છે. તે બ્રહ્મ સત્તામાં શાંતિ તથા આનંદનાં પર્વતકાર મોજાં આપસ આપસમાં ટકરાઇ રહ્યાં છે તેના સિવાય કંઇ છે જ નહિ. આ જ ધ્યાન છે.

(૧૨૬) પરમ અનુભવ આત્મ-વિલયની અવસ્થા છે; આત્મ-અભિવ્યક્તિની નહિ. કારણ આત્મ-અભિવ્યક્તિ માટે પરિવર્તન તથા કર્મ અનિવાર્ય છે. જેનાથી આત્મ-બંધનની ઉત્પત્તિ થાય છે.

(૧૨૭) પરમ સાક્ષાત્કારથી કોઈ બહિષ્કૃત નથી. એક આજે સાક્ષાત્કાર કરે છે તો બીજો કાલે. પરંતુ દરેકે એક-ન-એક દિવસે તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો જ છે. મુક્તિ માટે ચૂંટણી નથી થતી સર્વ નિત્ય બ્રહ્મ જ છે.

(૧૨૮) પંડિત તો ઘણા છે પણ જ્ઞાની તો વિરલા જ હોય છે. જે જીવન સત્યનુ સુધ પીને સદા અર્ધનિદ્રાની અવસ્થામાં ઉન્મત્ત રહે છે તે જ જ્ઞાની છે. તેનો જય થાઓ. આપણે બધા તેના જ દાસ છીએ.

(૧૨૯) જ્ઞાની મનુષ્ય પોતાનું બધું જ્ઞાન એકી સાથે વ્યક્ત નથી કરી શકતો. તે જ્ઞાનના તે ભાગને પ્રકટ કરે છે જે કોઇ વસ્તુના બાહ્ય સ્પર્શથી ઉદ્દીપ્ત હોય.

(૧૩૦) ઘણી વખત જીવન્મુક્ત ખરાબ રૂપ ધારણ કરે છે તથા પાગલની જેમ વર્તે છે. કોઇ કોઇ વાર તેનો વ્યવહાર ખૂબ જ અપ્રિય લાગે છે અને તેથી મનુષ્યો ખૂબ જલદી તેનાથી રુષ્ટ થઇ જાય છે. જગત તેના પ્રત્યે રાગ ન કેળવે તે માટે તેઓ કોઇકવાર મૂર્ખની માફક રહે છે. તેઓ પોતાનો સ્વભાવ છુપાવીને ઉન્મત્ત શરાબીની જેમ ફરે છે. આવા જ પુરુષો આ પૃથ્વીના મહાન વ્યક્તિયો છે. નહિ કે જેઓ સામાજિક શિષ્ટાચારમાં કુશળ હોય છે અને જેઓ રાજા મહારાજાની માફક રહે છે. જેણે સત્ય પ્રાપ્ત કરી લીધું છે તેઓ અજ્ઞાન જગત ને અનુકૂલ વ્યવહાર નથી દાખવી શકતા. આવા મહાન પુરુષો આ પૃથ્વી ઉપર ઘણા છે પરંતુ મોહવશ આ જગત તેમને નથી જાણતું અને કેવળ જે લોકો કંઇ જાદુ કે ચમત્કાર બતાવે છે તેવા લોકોને જ તેઓ મહાન માને છે. સત્ય સદા ગુપ્ત અને અદૃશ્ય રહે છે. અસત્ય જ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. આપણે અસત્ય દ્વારા જ ઠગાઇએ છીએ.

(૧૩૧) તમે જ્ઞાનીને તેના શબ્દો કે કર્મોથી નથી જાણી શકતા. તે બહારથી ગાંડા જેવો હોઇ શકે છે પરંતુ અંદરથી તે જડ ભરત અથવા શુક મહર્ષિ જેવો હોઇ શકે છે

(૧૩૨) જ્ઞાની માટે બધું રમત છે. પરંતુ તે પોતાના હૃદયમાં કશો અનુભવ નથી કરતો. "બધું એક સમાન છે" કેવલ આનો જ અનુભવ કરે છે.

(૧૩૩) પરમ ચૈતન્ય પ્રાપ્ત વ્યક્તિ જ્યાં પોતાની કામનાની વસ્તુ હોય છે તે સ્થળને આકર્ષિત કરી લે છે. જેવી રીતે નદીઓ દોડીને સમુદ્રને મળે છે તેવી રીતે વીજળીની માફક તેની આવશ્યક વસ્તુઓ તેને દોડીને આવી મળે છે કારણ કે તે તેનો આત્મા જ છે. જ્ઞાની મનુષ્ય કાર્ય કર્યા વિના જ કર્મ કરે છે, ઇચ્છા વિના જ ઉપભોગ કરે છે. તેને કોઇ માણસને આદેશ આપવાની જરૂર રહેતી નથી કારણ કે જેને તે આદેશ આપવા માગે છે તે વ્યક્તિનો આત્મા તે પોતે જ છે. જેમની સાથે તે વ્યવહાર કરવા માગે છે તે બધી જ વ્યક્તિઓનું અને વસ્તુઓનું સ્વરૂપ તે પોતે જ છે. આથી દેવગણ પણ તેની પ્રવૃત્તિઓમાં અડચણો નથી ઊભી કરી શકતા કારણ કે તે દેવતાઓનો પણ અંતરાત્મા છે. જો તેની એવી ઇચ્છા થશે તો પર્વતો પણ ચલાયમાન થઇ જશે, પૃથ્વી પણ ધ્વસ્ત થઈ શકશે. જો તે આંખ બંધ કરી દે તો સૂર્ય પણ અંધકારથી છવાઇ જાય. જ્યારે તે શ્વાસ લે છે ત્યારે બધાં પ્રાણીઓ જીવિત રહે છે. જો તેની એવી ઇચ્છા થાય તો સમસ્ત જગત અનસ્તિત્વ કર્મ પ્રાપ્ત કરે. જો તે સત્સંકલ્પ કરે તો નદીઓ પ્રવાહિત થઈ ઊઠે, અગ્નિ પ્રજ્વલી ઊઠે અને ફળ–ફૂલ ખીલી ઊઠે. એની કામના થતા સમસ્ત જગત નિત્ય તથા અમૃત અવસ્થાનો અનુભવ કરશે. જ્ઞાન–સ્વરૂપ મુક્ત પુરુષનો આવો જ મહિમા છે.

(૧૩૪) વિચાર-શક્તિ તથા ભાવના-શક્તિ પૂર્ણ અનુભવમાં વિલીન થઇ જાય છે. જે ક્ષણે મર્યાદિત વસ્તુનું મૃત્યુ થાય છે તે જ ક્ષણે અસીમ વસ્તુનો જન્મ થાય છે. રાત્રિ પૂર્ણ થતાં જ દિવસનો ઉદય થાય છે.

(૧૩૫) જેઓ આત્મચૈતન્યમાં નિમગ્ન છે તેઓ જ સૌથી મહાન વ્યક્તિઓ છે. આ લોકો ઈશ્વરની એટલા બધા નજીક છે કે તેઓ કોઈ કર્મ નથી કરી શકતા. આથી તેઓ સંસાર માટે અજ્ઞાત છે.

(૧૩૬) પોતાના સ્વરૂપનો બોધ તે જ ઈશ્વર દર્શન છે. ઈશ્વર શૈતાનનું પણ સ્વરૂપ છે. તે હલકામાં હલકી બુરાઈનું પણ મૂળ છે. તે અંત બાંધી સૌને પૂર્ણ કરે છે. એવું કંઇ જ નથી જેમાં ઈશ્વર ન હોય.

(૧૩૭) બ્રહ્મનો ઉપાસક ઈશ્વર ચૈતન્યમાં નિમગ્ન થઇ જાય છે. તે આનંદ સાગરમાં ડૂબી જાય છે તે આનંદ સુધામાં સ્નાન કરે છે. તે અમૃતત્વ રસનું પાન કરે છે. તે મૂળને પ્રાપ્ત કરે છે જે જગતનું ઉદ્ગમસ્થાન છે.

(૧૩૮) હે પ્રાણપ્રિય ! અમરાનંદ તું કયાં છે ? હું તારા વિના કેવી રીતે રહી શકીશ ? તારાથી અલગ થયે ઘણો સમય વીતી ગયો છે. આવો ! આવો ! હું તારા વિના ખૂબ અશાંત છું

(૧૩૯) " હું સર્વસ્વ છું " આ જ સત્યના અનુભવની શરૂઆત છે. મૌન અસ્તિત્વ જ તેનું પરમ ઉદ્બોધન છે.

(૧૪૦) કોઇ એવો પત્ર નથી કે જેના ઉપર સત્યનુ સ્વરૂપ અંકિત કરી શકાય. કોઇ એવી કલમ નથી કે જે તેનુ વર્ણન કરવાનું સાહસ ખેડી શકે. એવી કોઇ સજીવ વ્યક્તિ નથી કે જે તેને વ્યક્ત કરી શકે. તે એકમાત્ર "છે." જે કંઇ પણ છે તે તે જ છે-બસ અહીં જ મામલો ખતમ થઇ જાય છે. તેના સ્વરૂપને વ્યક્ત કરવાનો પ્રત્યેક પ્રયાસ એટલે તેની મહાનતાને નષ્ટ કરવાનો પ્રયાસ. હું તે મહાન વસ્તુ છું. હું અહીં છુ. મારા મહિમાની કોઇ હદ નથી હું ધન્ય છું. હું અમર છું. હું મહાન છું.

૭. વેદાંત સૂત્ર

અંતરાત્માનો સ્વભાવ

(૧) આત્મ-ચૈતન્ય અસ્તિત્વની પરાકાષ્ઠા છે.

(૨) પરમ સત્ય મનનું મન, આંખની આખ અને કાનનો કાન છે.

(૩) આત્મા અવર્ણનીય અને અનિર્વચનીય છે.

(૪) બ્રહ્મ જીવનનું મૂળ તથા બધી વસ્તુઓની સમાપ્તિ છે.

(૫) બ્રહ્મ અથવા આત્મા જ પરમ સત્ય છે. આ જગત એક માત્ર દશ્ય જ છે.

(૬) અંતરઆત્મા બધા બાહ્ય અસ્તિત્વ ઉપર શાસન કરે છે.

(૭) બ્રહ્મ જ એકમાત્ર સત્ય છે. બાકી બધું તેનો જ વિકાર છે.

(૮) ઈશ્વર બધી વસ્તુઓનો સૂક્ષ્મ સાર છે.

(૯) ઈશ્વર જીવનનું સબરસ છે.

(૧૦) ઈશ્વર કામના તથા પ્રેમની સૌથી મોટી ચીજ છે.

(૧૧) દ્વિતીય' માં જ ભયની ઉત્પત્તિ થાય છે.

(૧૨) બ્રહ્મ તથા અસીમ "હું" એક જ છે.

(૧૩) ઈશ્વર સર્વ સત્યોનું સત્ય છે.

(૧૪) આત્માને માટે જ સર્વ કંઇ પ્રિય છે.

(૧૫) આત્માને ગ્રહણ કરો. તમે સર્વ કંઇ ગ્રહણ કરી લેશો, કારણ સર્વ કંઇ આત્મામાં જ છે.

(૧૬) બધી વસ્તુઓ પરમાત્મામાંથી ચિનગારીઓની માફક ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૭) આત્મા પરમ દ્રષ્ટા, શ્રોતા તથા મન્તા છે.

(૧૮) નિરાકાર, નિર્ગુણ, નિર્વિશેષ, નિષ્ક્રિય–આ બધા બ્રહ્મના નિષેધાત્મક ગુણ છે.

(૧૯) દ્રષ્ટા જુએ છે અને નથી પણ જોતો.

(૨૦) આત્મા શરીરરૂપી રથનો સારથી છે.

(૨૧) જેવી રીત પૈડાના બધા આરા ધરીમાં કેન્દ્રિત થાય છે તેવી રીતે મનુષ્યનાં બધાં અંગો છેવટે ઈશ્વરમાં કેન્દ્રિત થાય છે.

(૨૨) ઈશ્વર કાળનો કાળ છે. તે યમનો પણ શાસક છે. તે મૃત્યુનું પણ મૃત્યુ છે

(૨૩) આ શરીર આત્માનું (કેંચુલ) છે.

(૨૪) આત્મા જ્ઞાન તથા અજ્ઞાતથી પર છે.

(૨૫) પદાર્થ, જીવન, મન, બુદ્ધિ, આનંદ–આ બધાં બ્રહ્મનાં સ્વરૂપ છે.

(૨૬) બ્રહ્મ ખાનારને પણ ખાઇ જાય છે.

(૨૭) બ્રહ્મ અંતર્યામિ તથા અતીત છે.

(૨૮) આત્મા સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ અને મહાનથી પણ મહાન છે.

(૨૯) સ્થિર હોવા છતાં પણ આત્મા ચાલે છે.

(૩૦) આત્મા દૂર તેમ જ નજીક છે. તે સંસારી વ્યક્તિઓથી દૂર છે તથા વિવેક અને વૈરાગથી યુક્ત વ્યક્તિઓની નજીક છે.

(૩૧) ઈશ્વરમાંથી પ્રથમ ઉત્પત્તિ હિરણ્યગર્ભની થઈ.

(૩૨) આત્મા સદા જ્ઞાનને જાણવાવાળો જ્ઞાતા છે. તે વિષય જ્ઞાન નથી.

(૩૩) પરમાત્મા પ્રકૃતિથી અલગ છે; પરંતુ જીવાત્મા પ્રકૃતિની માયા જાળમાં બંધાએલ છે.

(૩૪) ઈશ્વર માયાવી છે, પ્રકૃતિ તેની માયા–શક્તિ છે.

આત્મસાક્ષાત્કારની પૂર્વઅપેક્ષાઓ

(૩૫) જીવનને નુકસાન ન પહોંચાડવું, જૂઠું ન બોલવું, બીજાની મિલ્કતનો દુરુપયોગ ન કરવો, વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો ઘટાડવી, નિત્ય ઉપાસના તથા દાન–આ બધાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે સહાયક છે.

(૩૬) આહાર તથા શરીરની શુદ્ધિ, એકાગ્રતા, ઈશ્વરની હાજરીનો અભ્યાસ તથા નિષ્કામ્ય સેવા–આ બધા ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રત્યે અભિમુખ કરે છે.

(૩૭) સત્ય, પૂર્ણત્વ, દયા, ઉદારતા તથા શિષ્ટતા–આ પાંચ સદ્‌ગુણ ઈશ્વર તરફ લઈ જાય છે.

(૩૮) પવિત્રતા, અહિંસા, સત્ય, સાહસ, નમ્રતા, ક્ષમા, શમ તથા સરળતા–આ બધાં ચારિત્ર્યનાં ઘટકો છે.

(૩૯) દુર્બળતા તથા ભૂલભર્યા જીવનથી આત્માની પ્રાપ્તિ નથી થઈ શકતી.

(૪૦) પાપથી વિમુખ થવું તથા અંતર્મુખ બનવું એ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે જરૂરી છે.

(૪૧) વૈરાગ્ય તથા નમ્રતા આત્મસાક્ષાત્કાર માટે આવશ્યક છે.

(૪૨) સત્ય, તપ, અંતર્દૃષ્ટિ, મુમુક્ષુત્વ તથા સંન્યાસ–એ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે અનિવાર્ય છે.

(૪૩) કામનારહિત વ્યક્તિ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરીને અમર બની જાય છે.

(૪૪) આત્મસાક્ષાત્કાર અર્થે તમારે ધન, સન્તાન તથા યશની ઉપેક્ષા અને ઘૃણા કરવી જોઈએ.

(૪૫) મૃત્યુ સંબંધી જ્ઞાન વિનાનું જ્ઞાન અધૂરું છે.

(૪૬) મનની શુદ્ધતા આહારની શુદ્ધતા ઉપર આધાર રાખે છે.

આત્મસાક્ષાત્કારની ક્રિયા

(૪૭) ૐ ઉપર ધ્યાન કરવાથી પાપનું આવરણ દૂર થાય છે.

(૪૮) ૐ ચૈતન્યની વિવિધ અવસ્થાઓનું પ્રતીક છે.

(૪૯) શરીર અને પ્રણવ આ બે અરણીઓના મંથનથી આધ્યાત્મિક અગ્નિ પેદા થાય છે.

(૫૦) ૐ અથવા પ્રણવ ધનુષ્ય છે, આત્મા બાણ છે અને બ્રહ્મલક્ષ્ય છે.

(૫૧) આત્માને અમૃતત્વ સમજીને તેના ઉપર ધ્યાન કરો.

(૫૨) ગીતાનો સંદેશ છે ત્યાગ: મહાભારતનો સંદેશ છે ધર્મ; ઉપનિષદોનો સંદેશ છે જીવાત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેનું તાદાત્મ્ય.

(૫૩) જો તમારામાં જ્ઞાનની કમી હોય તો સચ્ચાઇપૂર્વક ઈશ્વર પાસે માગો. તે તમને આપશે. સીધા જ્ઞાન પાસે જાઓ.

(૫૪) મૌન તથા આત્મવિશ્વાસમાં જ તમારું બળ છુપાએલું છે

(૫૫) દૈવી જ્યોતિ તરફ વળો. સત્વર શાંતિનો આ માર્ગ છે.

(૫૬) ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે સંસ્કૃતિની ચરમ વ્યાખ્યા 'તત્ત્વમસિ' છે.

(૫૭) આત્મસંયમનો અર્થ છે નિમ્ન મનને ઉન્નત મનથી નિયંત્રિત કરવું જેથી આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થાય.

(૫૮) મુમુક્ષુ યોગી નિત્ય દિવસ તથા નિત્ય પ્રકાશનો અનુભવ કરે છે.

(૫૯) જ્યોતિર્મયના રૂપમાં બ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન કરો.

(૬૦) આધાર, મહાન, આનંદ, જ્ઞાન તથા અસ્તિત્વના રૂપમાં બ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન કરો.

(૬૧) જો દેવતાનો ઉપાસક પોતાને દેવતાથી અલગ સમજે તો તે દેવોનું પશુ બની જાય છે.

(૬૨) જ્ઞાતાનેજાણવો સંભવ નથી; પરંતુ તમે સમાધિ અથવા અપરોક્ષ અનુભૂતિ દ્વારા જ્ઞાતાનો સાક્ષાત્કાર કરી શકો છો.

(૬૩) બાળકના જેવું સરળ જીવન જ આધ્યાત્મિક જીવન છે.

(૬૪) જીવાત્માનું પરમાત્માથી મિલન જ અમૃતત્વ છે.

(૬૫) જ્યારે તમને ખૂબ તરસ લાગી હોય ત્યારે તમે તરસ અથવા પાણી વિશેના કોઇ ગ્રંથ નથી વાંચતા. તે વિશે તમે ભાષણ સાંભળવા નથી જતા. તમે તો જ્યાં પાણી હોય ત્યાં જાઓ છો અને તમારી તરસ છિપાવો છો. એવી જ રીતે આધ્યાત્મિક પિપાસુએ પણ બધા વાદવિવાદોને બંધ કરીને ધ્યાન દ્વારા ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવો જોઇએ.

(૬૬) દિનપ્રતિદિન આધ્યાત્મિક અગ્નિને પ્રગટાવવો જોઇએ.

ભલા તથા બુરાથી પર

(૬૭) આત્મા સારાં કર્મોથી મહાન કે ખરાબ કર્મોથી હલકો નથી બનતો.

(૬૮) જ્ઞાની સારાં કર્મોથી મહાન નથી બનતો કે ખરાબ કર્મોથી પોતાની મહાનતા નથી ખોતો.

(૬૯) જ્ઞાનીને પાપ સ્પર્શતું નથી.

(૭૦) સંત અભેદ્ય શીલા છે

માયા–જાળ

(૭૧) માયા બે પ્રકારની છે–અવિદ્યા માયા તથા વિદ્યા માયા. અવિદ્યા માયાથી બંધન પેદા થાય છે તથા કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ, તૃષ્ણા વગેરે દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.

(૭૨) વિદ્યા માયા મુક્તિ–માર્ગે લઇ જાય છે તથા વિવેક, વૈરાગ્ય તથા ભક્તિ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.

(૭૩) પ્રકૃતિ લાલ, સફેદ તથા કાળા રંગોથી બની છે.

(૭૪) માયા દશ્ય છે. તે ભ્રાંતિ માત્ર છે. તે ઈશ્વરની ભ્રામિકા શક્તિ છે.

(૭૫) મનુષ્ય કામના, સંકલ્પ તથા કર્મનો સમન્વય છે.

(૭૬) તત્ત્વ જીવાત્માનું સ્વાગત કરે છે તથા તેને વિષય સુખોનો અનુભવ કરાવીને તેની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થતાં તેનાથી વિદાય લઈ લે છે.

સુષુપ્તિનું દર્શન

(૭૭) જ્યારે મન શ્વાસ ઉપર ટકે છે ત્યારે નિદ્રા આવી જાય છે.

(૭૮) સુષુપ્તિમાં જીવ સત્ય અથવા પરમાત્માને જઇ મળે છે.

શ્રદ્ધા તથા બુદ્ધિ

(૭૯) બુદ્ધિ યોજનાઓથી ભરેલી છે. હૃદયને પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, દયા તથા શાંતિથી ભરી શકો છો.

(૮૦) ઈશ્વરના પ્રેમ તથા કરુણામાં શ્રદ્ધા રાખવાથી તમે સાન્ત્વના તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કરશો.

આત્મ-સાક્ષાત્કારનાં ફળ

(૮૧) આત્મસાક્ષાત્કાર પછી ભયનો લોપ થઈ જાય છે.

(૮૨) અભય બ્રહ્મમાં નિવાસ કરવાથી મનુષ્ય નિર્ભયતા પ્રાપ્ત કરે છે

(૮૩) આત્મ-સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત મનુષ્ય માટે મોહ અથવા શોક નથી.

(૮૪) આત્મા માટે એક દહન-બિન્દુ છે જેને પ્રાપ્ત કરીને મનુષ્ય દિવ્ય બની જાય છે. તેને દિવ્ય જીવનની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે આધ્યાત્મિક જાગરણ પ્રાપ્ત કરે છે.

૮. વેદાંત સાધનાનું ફળ

વેદાંતિક સાધનાને નિર્ગુણ ધ્યાન, પ્રણવ ઉપાસના અથવા બ્રહ્મ-ઉપાસના પણ કહે છે એક વર્ષ સુધી નિષ્કામ કર્મદ્વારા ચિત્તને શુદ્ધ બનાવી લો. વિવેક તથા વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ જ ચિત્ત શુદ્ધિનું ફળ છે. સાધન ચતુષ્ટય-વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્ સમ્પત તથા મુમુક્ષુત્વને પ્રાપ્ત કરો તથા ગુરુ પાસે જાઓ. શ્રવણ, મનન તથા નિદિધ્યાસન કરો. બાર ઉપનિષદો તથા યોગ-વશિષ્ઠનું ધ્યાનપૂર્વક સતત અધ્યયન કરો. મહાવાક્ય-'તત્ત્વમસિ' ના લક્ષ્યાર્થને સ્પષ્ટ રૂપે સમજી લો. ચોવીસે કલાક આ લક્ષ્યાર્થનું ચિંતન કરો. આ જ બ્રહ્મ ચિંતન અથવા બ્રહ્મ વિચાર છે. તમારા મનમાં સંસારી વિચારોને ઘૂસવા ન દો વેદાંત સાક્ષાત્કાર તર્ક દ્વારા નહિ પણ સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા ભ્રમર-કીટ ન્યાયથી પ્રાપ્ત થાય છે. તમે તદાકાર, તદ્રુપતા, તન્મયતા તથા તલ્લીનતા પ્રાપ્ત કરો છો.

વેદાંત સાધના માટે આસનની આવશ્યકતા નથી. તમે વાતો કરતાં કરતાં, ખુરશી ઉપર બેઠે બેઠે, આરામ કરતાં કરતાં, હરતાં-ફરતાં, ખાતાં-પીતાં, દરેક સમયે ધ્યાન કરી શકો છો.

મહાવાક્યોના વાસ્તવિક અર્થના ચિન્તન દ્વારા તમારા સાત્વિક અંતઃકરણથી બ્રહ્માકાર વૃત્તિ ઉત્પન્ન કરો. જ્યારે તમે એવી ભાવના કરશો કે તમે અસીમ છો તો બ્રહ્માકાર વૃત્તિની ઉત્પત્તિ થશે. આ વૃત્તિ અવિદ્યાને દૂર કરે છે. બ્રહ્મજ્ઞાન ઉત્પન્ન કરે છે અને છેવટે જાતે જ નાશ પામે છે. આ નિર્મળ બીજ સમાન છે જે પાણીના મળને દૂર કરતાં કરતાં પોતે જાતે જ નીચે બેસી જાય છે.

ૐ પર ધ્યાન કરો

ધ્યાન કરવા માટે ઓરડામાં ચાલ્યા જાઓ. પદ્મ, સિદ્ધ, સ્વસ્તિક અથવા સુખાસનમાં બેસી જાઓ. સ્નાયુઓને ઢીલા કરો. આંખો બંધ કરી લો. બે ભ્રમરોની વચ્ચે ત્રિકુટી ઉપર ધ્યાન કરો. બ્રહ્મભાવના સાથે ૐનો જપ કરો. આ ભાવના અનિવાર્ય છે. ચેતન મનને શાંત બનાવી લો.

માનસિક જપ કરો

સદા અનુભવ કરો

હું છું સર્વવ્યાપક જ્યોતિનો સાગર	ૐ ૐ ૐ
હું છું અસીમ	ૐ ૐ ૐ
હું છું અસીમ જ્યોતિ	ૐ ૐ ૐ
હું છું વ્યાપક પરિપૂર્ણ	ૐ ૐ ૐ
હું છું જ્યોતિર્મય બ્રહ્મ	ૐ ૐ ૐ
હું છું સર્વશક્તિમાન	ૐ ૐ ૐ
હું છું સર્વજ્ઞ	ૐ ૐ ૐ
હું છું પરમાનંદ	ૐ ૐ ૐ
હું છું સચ્ચિદાનંદ	ૐ ૐ ૐ
હું છું પૂર્ણ શુદ્ધ	ૐ ૐ ૐ
હું છું પૂર્ણ યશ	ૐ ૐ ૐ

બધી ઉપાધિઓનો નિષેધ થઈ જશે. બધી ગ્રંથિઓનું ભેદન થઇ જશે. સૂક્ષ્મ આવરણનું પણ છેદન થઇ જશે. પંચકોશનો અભ્યાસ દૂર થઇ જશે. તમે નિઃશંક સચ્ચિદાનંદ અવસ્થામાં નિવાસ કરશો. તમે પરમ જ્ઞાન, પરમાનન્દ, પરમ સાક્ષાત્કાર તથા જીવનના પરમ

લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરશો. "બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મ" "બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મૈવ ભવતિ" તમે શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ વ્યાપક પરિપૂર્ણ બ્રહ્મ બની જશો. એમાં કોઇ શંકાને સ્થાન નથી.

આત્મદર્શનમાં કોઇ મુશ્કેલી નથી. તમે રાજા જનકની જેમ પળમાત્રમાં આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરી શકો છો. પલક માત્રમાં તમે આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકો છો. તમારે સાચું, સતત તથા ગંભીર અધ્યયન કરવું જોઇએ. તમે બે ત્રણ વર્ષોમાં અવશ્ય સફળતા પ્રાપ્ત કરશો.

આજકાલ બ્રહ્મના વિષયમાં ખૂબ જ વ્યાખ્યાનકારો છે; પરંતુ ફૂલ જેવા શબ્દો કે ભાષણોથી મનુષ્ય બ્રહ્મ નથી બની શકતો. સતત ગંભીર સાધના જ મનુષ્યને અપરોક્ષ અનુભવ કરાવે છે. જેવી રીતે તમે તમારી સામે નક્કર દીવાલ જુઓ છો તેવી રીતે જ્ઞાની પણ બ્રહ્મનું નક્કર દર્શન કરે છે.

નોંધ : ગૌડપાદ કારિકા સાથે માંડૂક્ય ઉપનિષદનું ધ્યાનપૂર્વક અધ્યયન કરો.



સત્તરમો અધ્યાય

જુદા જુદા યોગોમાં સાધનાનું ફળ

૧. યોગની વ્યાખ્યા

યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ધાતુ યુજ્-જોડવું ઉપરથી બનેલ છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ તેનો અર્થ થાય છે-જીવાત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવાની પ્રક્રિયા. મનુષ્યનો આત્મા ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. જે વિજ્ઞાન આ સાક્ષાત્કારનો માર્ગ બતાવે છે તેને યોગ-શાસ્ત્ર કહેવાય છે.

યોગ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે જે જીવાત્માના પરમાત્મા સાથેના યોગનો માર્ગ બતાવે છે. યોગ ઈશ્વરીય વિજ્ઞાન છે જે જીવને દૃશ્યમાન જગતથી મુક્ત કરીને બ્રહ્મ સાથે જોડી દે છે. અનંત સુખ, પરમશાંતિ, અનહદ જ્ઞાન, અબાધિત આનંદ તથા નિત્ય જીવનની પ્રાપ્તિ તેનાથી થાય છે.

સાધારણ અર્થમાં આપણે યોગનો અર્થ કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, રાજયોગ, જ્ઞાનયોગ, હઠયોગ, મંત્રયોગ, લયયોગ, કુંડલિનીયોગ વગેરે થાય છે. પરંતુ ખાસ અર્થમાં પતંજલિ મહર્ષિનો રાજયોગ અથવા અષ્ટાંગ યોગ જ કહેવાય છે.

૨. ચાર યોગ

જેવી રીતે એક ડગલો રામ, ગોવિન્દ, માધવ વગેરેને બંધ બેસતો નથી આવતો તેવી રીતે એક જ માર્ગ બધાને માફક નથી આવતો. ચાર જુદી જુદી પ્રકૃતિવાળા લોકો માટે ચાર જુદા જુદા યોગ-માર્ગ છે. તે બધા અંતે તો એક જ લક્ષ્ય તરફ લઈ જાય છે. માર્ગ જુદા જુદા હોઇ શકે છે પરંતુ લક્ષ્ય તો એક જ છે, કર્મશીલ, ભક્તિપરાયણ, રહસ્યવાદી તથા તત્વજ્ઞાની વ્યક્તિઓના જુદાં જુદાં દૃષ્ટિબિન્દુને અનુકૂળ આ પરમ સત્યની પ્રાપ્તિના ચાર જુદા જુદા માર્ગોનાં નામ અનુક્રમે કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગ રાખવામાં આવ્યાં છે.

આ ચાર માર્ગ પરસ્પર વિરોધી નથી; ઊલટ આ એક બીજાના પૂરક છે. તે કેવળ એટલું જ બતાવે છે કે હિન્દુ ધર્મનાં જુદાં જુદાં સાધનો એક બીજા સાથે સમરસતા રાખે છે. ધર્મદ્વારા મનુષ્યનો સંપૂર્ણ વિકાસ થવો જોઇએ; હૃદય, બુદ્ધિ તથા હાથપગ બધાનો વિકાસ થવો જોઇએ. ત્યારે જ મનુષ્ય પૂર્ણત્વની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. એકાંગી વિકાસ પ્રશંસનીય

નથી. કર્મયોગ મળને દૂર કરી મનને શુદ્ધ કરે છે તથા હાથપગનો વિકાસ કરે છે. ભક્તિયોગથી વિક્ષેપ દૂર થાય છે અને હૃદય વિકસિત થાય છે. રાજયોગ મનને સ્થિર બનાવીને તેને એકાગ્ર બનાવે છે. જ્ઞાનયોગ અજ્ઞાનના આવરણને દૂર કરી સંકલ્પ શક્તિ તથા વિચાર શક્તિનો વિકાસ કરી આત્મજ્ઞાન આપે છે. આથી મનુષ્યે ચારે યોગોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તમારે જ્ઞાન યોગનો આધાર રાખવો જોઇએ અને બીજા યોગોને તેના સહાયક બનાવવા જોઇએ જેથી ઉન્નતિ ઝડપથી થાય.

૩. સંપૂર્ણ વિકાસની આવશ્યકતા

કર્મ, ભાવના તથા બુદ્ધિ આ ત્રણ ઘોડા આ શરીરરથને જોડાએલા છે તેમનામાં એકતા હોવી જોઇએ; ત્યારે જ આ રથ નિર્વિઘ્ને ચાલી શકે, વિકાસ સંપૂર્ણ થવો જોઈએ. તમારામાં શંકરની બુદ્ધિ, બુદ્ધનું હૃદય તથા જનકના હાથ હોવા જોઈએ. ભક્તિ વિના વેદાંત શુષ્ક છે. જ્ઞાન વિના ભક્તિ અધૂરી છે. જેણે જગતને પોતાનું આત્મસ્વરૂપ જાણી લીધું છે તે તેની સેવા કર્યા વિના કેવી રીતે રહી શકે ? ભક્તિ જ્ઞાનથી બહિષ્કૃત નથી પરંતુ પૂર્ણ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે સહાયક છે.

૪. વિવાદાસ્પદ વિષયનુ સમાધાન

ભક્તિનો આધાર જ્ઞાન છે કે નહિ એ એક વિવાદાસ્પદ વિષય છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે ભક્તિની પ્રાપ્તિ માટે જ્ઞાન સાધન છે. તેઓ કહે છે, "ઇશ્વરનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન લાધ્યા વિના કોઈ પણ વ્યક્તિ ભક્તિ કેવી રીતે કરી શકે ?" કેટલાક ખ્યાતનામ ભક્તો કહે છે કે જ્ઞાન તથા ભક્તિ સ્વતંત્ર માર્ગ છે. તેઓ ઘોષણા કરે છે કે ભક્તિ પોતે જ ફળ છે, તેના માટે જ્ઞાનની આવશ્યકતા નથી. માત્ર વિદ્યુત વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી મનુષ્ય જંગલમાં ભટકતો રહે તો શું તે તેનો લાભ પામી શકશે ખરો ? આહારના જ્ઞાન માત્રથી શું મનુષ્ય પોતાની ભૂખ મિટાવી શકશે ખરો ? નહિ જ.

ભક્તિ તથા જ્ઞાન એક બીજાનાં વિરોધી છે એ કહેવું ભૂલભરેલું છે પૂર્ણ જ્ઞાન જ પ્રેમ છે પૂર્ણ પ્રેમ જ જ્ઞાન છે. પરાભક્તિ તથા જ્ઞાન એક જ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે–

જે સતત યુક્ત થઇને પ્રીતિપૂર્વક મારું ભજન કરે છે, તેને હું બુદ્ધિયોગ આપું છું જેથી તે મને પ્રાપ્ત કરી લે છે. (–ગીતા ૧૦–૧૦.)

શ્રદ્ધાવાન જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. (–ગીતા ૪–૩૯.)

૫. રાજયોગ

(क) અષ્ટાંગ યોગ

રાજયોગમાં આઠ અંગ છે : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ પાંચ યમ છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન આ નિયમ છે. યમ-નિયમના અભ્યાસથી સાધક પોતાના મનને શુદ્ધ બનાવે છે. મૈત્રી, કરુણા, આનંદિતપણું વગેરેના વિકાસથી તે દ્વેષ, ઈર્ષા તથા હૃદયની શુષ્કતાનું નિવારણ કરી મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. આસનોના અભ્યાસથી તે શરીરની સ્થિરતા તથા દૃઢતા પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી તે મનના વિક્ષેપને દૂર કરે છે તથા રજસ્ તથા તમસ્‌નું નિવારણ કરે છે. તેનું શરીર હલકું થઈ જાય છે. પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી તે શક્તિ તથા મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. મનને કોઈ વસ્તુ, કેન્દ્ર અથવા વિચાર ઉપર સ્થિર કરવું તે ધારણા. ધ્યાન એટલે એક જ વૃત્તિનો પ્રવાહ. સમાધિ એટલે અતિચૈતન્યાવસ્થા છે. ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિની સંયુક્ત સાધનાને સંયમ કહે છે. બાહ્ય વસ્તુઓ ઉપર સંયમ કેળવવાથી તે જુદી જુદી સિદ્ધિઓ તથા તન્માત્રાઓના ગુપ્ત જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ઈન્દ્રિય, અહંકાર તથા મનપર ધારણા કરવાથી તે ઘણી સિદ્ધિઓ અને અનુભૂતિઓ પ્રાપ્ત કરે છે.

(ख) આઠ સિદ્ધિઓ

આ આઠ મુખ્ય સિદ્ધિઓ છે. (૧) અણિમા-પોતાની જાતને પરમાણુ સમાન બનાવી દેવાની શક્તિ. (૨) મહિમા-પોતાને પર્વત સમાન મહાન બનાવી દેવાની સિદ્ધિ. (૩) લઘિમા રૂ સમાન હલકા બનવાની શક્તિ. (૪) ગરિમા-લોખંડના પર્વત સમાન ભારે બનવાની શક્તિ. (૫) પ્રાપ્તિ-ચંદ્રમાને આંગળીના ટેરવાથી અડકવાની શક્તિ. (૬) પ્રકામ્ય- સર્વ કામનાઓની તૃપ્તિ. (૭) ઇશિત્વ-સૃષ્ટિ રચવાની સિદ્ધિ. (૮) વશિત્વ-સર્વ ઉપર શાસન કરવાની અને તત્ત્વો ઉપર નિયંત્રણ રાખવાની સિદ્ધિ.

(ग) સમાધિના ભેદ.

યોગી ક્રમશઃ યોગની સીડીના પગથિયા ઉપર ચઢે છે તથા વિભિન્ન પ્રકારના અનુભવ, જ્ઞાન તથા શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. તે સૌ પ્રથમ સવિતર્ક તથા નિર્વિતર્ક સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યાર પછી તે સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. ત્યાર પછી સાનંદ તથા સસ્મિતા સમાધિનો અનુભવ કરે છે. આ હલકી સમાધિઓમાં આલંબન, સંસ્કાર તથા ત્રિપુટી

રહે છે. જેઓ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે તેમના માટે આ સમાધિઓ બાધક જ છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં જન્મ-મરણ આપવાવાળા બધા સંસ્કાર બળી જાય છે.

(ઘ) ચાર પ્રકારના રાજયોગી

યોગીઓની ચાર શ્રેણીઓ છે—

(૧) પ્રથમ કલ્પિત—નવો સાધક જેને ધ્યાનમાં પ્રકાશ મળી રહ્યો છે. તેને હજુ કોઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત નથી થઈ.

(૨) મધુ ભૂમિકા—જેણે નિર્વિતર્ક સમાધિમાં પ્રવેશ કર્યો છે તથા ઋતંભરા પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત છે તેને મધુ-ભૂમિ પણ કહે છે કારણ કે તે અવસ્થા મધુ સમાન જ તૃપ્તિ પ્રદાન કરે છે.

(૩) પ્રજ્ઞા-જ્યોતિ—જે યોગીએ તત્ત્વો તથા ઇન્દ્રિઓ ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કર્યું છે. આ યોગી સ્વર્ગના દેવતાઓના પ્રલોભનોથી પણ વિચલિત નથી થતો. તેણે મધુ-પ્રતીકની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે

(૪) અતિક્રાન્ત માનનીય—યોગીએ વિશોક તથા સંસ્કાર-શેષની ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. તેણે કૈવલ્યપ્રાપ્તિ કરી લીધી છે.

રાજયોગી સંયમ વિના પણ પ્રતિભા—એટલે કે શુદ્ધતા દ્વારા પ્રાપ્ત સહજ પ્રકાશદ્વારા સર્વ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. વિવેક ખ્યાતિ—એટલે કે પુરુષ અને પ્રકૃતિના વચ્ચે વિવેક દ્વારા પ્રસંખ્યાન અથવા સર્વોચ્ચ પ્રકાશની પ્રાપ્તિ કરે છે.

પછી ધર્મમેઘ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેને પરાવૈરાગ્ય, પરમનિષ્કામતા અથવા પરમ અનાસક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે સર્વવ્યાપકતા, સર્વજ્ઞતા વગેરે તમામ સિદ્ધિઓનો ત્યાગ કરે છે કે કારણ કે આ બધી સિદ્ધિઓ પરમ સમાધિની પ્રાપ્તિના માર્ગમાં અડચણો છે. છેવટે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે જેથી બધા જ સંસ્કાર બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે.

યોગી આંખો વિના જુએ છે જીભ વિના સ્વાદ લે છે. નાક વિના સુંઘે છે. કાન વિના સાંભળે છે અને ચામડી વિના સ્પર્શ કરે છે. તેના સંકલ્પથી અનેક ચમત્કાર સર્જી શકાય છે. તે કેવળ સંકલ્પ કરે છે અને બધું સંભવ થઈ શકે છે. તૈત્તરીય-આરણ્યક ઉપનિષદમાં આ અવસ્થાનુ વર્ણન છે.

"આંધળા માણસે મોતીમાં શાર પાડયો, આંગળી વિનાના માણસે તેમાં દોરો પરોવ્યો, ગળા વિનાના માણસે તે માળા પહેરી લીધી અને જીભ વિનાના માણસે તેની પ્રશંસા કરી." (તૈતિરીય-આરણ્ય ક૧-૨-૩)

(ङ) કૈવલ્ય

છેવટે પુરુષ પોતાના દિવ્ય સ્વરૂપ-પરમ કૈવલ્યનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. તે પ્રકૃતિ તથા તેનાં કાર્યોથી પૂર્ણરૂપે અલગ થઇ ગયો છે. તે પરમ સ્વતંત્રતાનું અનુગમન કરે છે. કૈવલ્ય જ રાજયોગીનું સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય છે. બધાં જ કલેશ-કર્મો નષ્ટ થઇ જાય છે. ભોગવિલાસના ઉદ્દેશ્યને પૂર્ણ કરી લેતાં ગુણ પોતાનું કામ કરતા બંધ થઇ જાય છે. તે અબાધિત જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. ભૂત તથા ભવિષ્ય વર્તમાનમાં જ વિલીન થઈ જાય છે. સર્વ કઇ "હમણા જ" છે. સર્વ કંઇ "અહીં જ" છે. તેણે દેશ અને કાળનું અતિક્રમણ કરી લીધું છે તેની સામે ત્રણે લોકનુ જ્ઞાન કાંઇ વિસાતમાં નથી. યોગીના અસીમ જ્ઞાનની સામે તે તૃણવત્ છે. આવા મહાન યોગીઓનો જય થાઓ ! આપણે બધા તેમના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કરીએ !

૬. હઠયોગ

હઠયોગી આસન, બંધ, મુદ્રા તથા પ્રાણાયામ ઉપર ભાર દે છે. તે મૂળાધાર ચક્રમાં પ્રસુપ્ત કુંડલિની શક્તિને જગાડીને તેને જુદાં જુદાં ચક્રોમાથી ફેરવીને સહસાર-એટલે કે બ્રહ્મરન્ધ્ર (મસ્તક) માં સહસ્રદલ પદ્મમાં લઈ જવા ઉત્સુક રહે છે કુંડલિની શક્તિ ત્યાં શિવ સાથે એકાકાર થાય છે. યોગી નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશ કરીને મુક્તિ તથા ભુક્તિ બને પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે તે આરંભ અવસ્થા, ઘટ અવસ્થા, પરિચય અવસ્થા તથા નિષ્પત્તિ અવસ્થા-આ ચારે અવસ્થાઓનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરે છે.

૭. ભક્તિ યોગ

ભક્ત નવધા ભક્તિ - શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, દાસ્ય, સખ્ય તથા આત્મનિવેદનનો વિકાસ કરે છે. તે પોતાની ક્ષમતા તથા રુચિ પ્રમાણે શાંત, દાસ્ય, સખ્ય, વાત્સલ્ય તથા માધુર્યમાંથી કોઇ પણ એક ભાવનો અભ્યાસ કરે છે તથા સાલોકય, સામીપ્ય, સારુપ્ય તથા સાયુજ્ય મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.

તેને ક્રમમુક્તિ મળે છે. તે બ્રહ્મલોકમાં જઇને મહાપ્રલય સુધી બ્રહ્મા સાથે રહે છે. ઈશ્વરની સાથે સાથે તે પણ નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં વિલીન થઇ જાય છે.

૮. જ્ઞાનયોગ

જ્ઞાનયોગમાં સાધક સાધનચતુષ્ટયનો વિકાસ કરે છે—વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપદ્ (શમ, દમ, તિતિક્ષા, ઉપરતિ, શ્રદ્ધા અને સમાધાન) તથા મુમુક્ષુત્વ. પછી તે શ્રુતિઓનું શ્રવણ કરે છે, મનન તથા નિદિધ્યાસન કરે છે. તે ૐ તથા તત્ત્વમસિ મહાવાકયના લક્ષ્યાર્થ ઉપર ધ્યાન કરે છે. આ જ તેની અંતરંગ સાધના છે. પછી તે બ્રહ્માનુભવ અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરે છે

તે શરૂઆતમાં શબ્દાનુવિદ્ધ તથા દશ્યાનુવિદ્ધ સવિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. પછી તે અદ્વૈત ભાવાનુરૂપ (વૃત્તિસહિત) સમાધિમાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યાર પછી તે અદ્વૈત અવસ્થાનુરૂપ (વૃત્તિરહિત) સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. જ્ઞાન યોગમાં સાત ભૂમિકાઓ છે અને તે એક પછી એક ભૂમિકામાંથી પસાર થઈ આગળ વધે છે. આ સાત ભૂમિકાઓ છે-શુભેચ્છા, સુવિચાર તનુમાનસી, સત્વાપત્તિ, અસંસક્તિ, પદાર્થાભાવના તથા તુરીય વગેરે.

જ્ઞાની સહજ મુક્તિ તથા તત્ક્ષણ મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે. તે કોઇ લોકમાં નથી જતો. તેના પ્રાણોનું ઉત્ક્રમણ નથી થતું. શરીર છોડતાની સાથે જ તે બ્રહ્મ સાથે એકાકાર થઈ જાય છે.

૯. જીવન્મુક્તિ તથા વિદેહ મુક્તિનો ભેદ

જ્ઞાની જીવતો રહેવા છતાં પણ વિદેહ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. ચોથી અવસ્થામાં જ્ઞાની જીવન્મુક્ત બની જાય છે. જ્યારે લેશમાત્ર પણ શરીર ચતન્ય નથી રહેતું ત્યારે તે વિદેહમુક્ત બની જાય છે. જ્યારે તે તુરીયાવસ્થામાં આવે છે ત્યારે તેને જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. જ્યારે તે તુરીયાવસ્થાને પાર કરી જાય છે અને તુરીયાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેને વિદેહમુક્ત કહેવાય છે. જ્યારે જાગ્રત સુષુપ્તિ જેવું પ્રતીત થાય છે ત્યારે તેને વિદેહમુક્તિ કહેવાય છે. જ્યારે મનનું રૂપ નાશ પામે છે ત્યારે તેને જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. જ્યારે મનનું સ્વરૂપ નાશ પામે છે ત્યારે તેને વિદેહમુક્તિ કહેવાય છે. વિદેહમુક્ત યોગી જગતમાં કામ નથી કરી શકતો શંકર જીવન્મુક્ત હતા. દત્તાત્રેય તથા જડભરત વિદેહમુક્ત હતા.

૧૦. ભક્ત અને જ્ઞાની

જ્ઞાનયોગ નદીને તરી જવાનો સામાન છે, જ્યારે ભક્તિયોગ હોડીથી નદી પાર કરવાનો સામાન છે. જ્ઞાની પુરુષાર્થ અને દૃઢ સંકલ્પ દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, જ્યારે ભક્ત આત્માર્પણ દ્વારા દર્શન પામે છે. જ્ઞાન નિશ્ચય કરે છે અને વિકાસ પામે છે, ભક્ત આત્માર્પણ કરે છે અને પોતાની જાતને ઈશ્વરને સમર્પણ કરી સંકુચિત બની જાય છે.

ભક્ત સાકરનો સ્વાદ ચાખવા ચાહે છે, પરંતુ જ્ઞાની તો સાકર જ બની જાય છે. ભક્ત ક્રમમુક્તિ પામે છે જ્યારે જ્ઞાની સદ્યોમુક્તિ પામે છે. ભક્ત બિલાડીના બચ્ચાંની માફક મદદ માટે રહે છે જ્યારે વાંદરાનું બચ્ચું તેની માને વળગી રહે છે તેમ જ્ઞાની પણ વળગી રહે છે.

૧૧. જ્ઞાની અને રાજયોગી

જ્ઞાની તો હરતાં-ફરતાં, ખાતાં અને બોલતાં પણ પોતાની સાધનાનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તેને માટે અમુક આસન કે ખંડની આવશ્યકતા નથી, જ્યારે રાજયોગીને તેની સાધના માટે આસન તેમ જ ખંડની આવશ્યકતા રહે છે. જ્ઞાની સદા સહજાવસ્થામાં રહે છે. તે માયાથી પ્રભાવિત થતા નથી કારણ કે તેમણે મિથ્યા દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી છે. જ્ઞાનીને માટે સમાધિમાં કે સમાધિની બહાર એવી કોઇ વાત જ હોતી નથી, જ્યારે યોગી સમાધિમાંથી બહાર આવે છે ત્યારે માયાથી પ્રભાવિત થાય છે. જેવી રીતે બાટલીને બુચથી બંધ કરી દેવામાં આવે છે તેવી રીતે યોગી તેના મનની વૃત્તિઓને બંધ કરી દે છે. તે પોતાના મનને પૂર્ણતઃ શૂન્ય બનાવી દે છે જ્યારે જ્ઞાની પોતાના મનની વૃત્તિઓને રોકતા નથી. તેઓ તો વૃત્તિઓના સાક્ષી બની રહે છે. તેઓ પોતાના સાત્વિક અંતઃકરણ વડે બ્રહ્માકાર વૃત્તિને જાગ્રત કરે છે. જ્ઞાની પોતાના સત્સંકલ્પથી તથા યોગી સંયમ દ્વારા સિદ્ધિયોનું પ્રદર્શન કરે છે. રાજયોગીની સાધનાનો પ્રારંભ મનથી જ્યારે જ્ઞાનીની સાધના બુદ્ધિ અને સંકલ્પથી શરૂ થાય છે.

૧૨. હઠયોગી અને રાજયોગી

હઠયોગનો સ્થૂલ શરીર તથા પ્રાણ-નિરોધ સાથે સંબંધ છે. રાજયોગનો સંબંધ મન સાથે છે. રાજયોગ તથા હઠયોગ એક બીજાને આધાર રૂપ છે. આ બન્ને યોગોના અભ્યાસ વિના કોઇ પૂર્ણ યોગી બની શકતો નથી. જ્યાં હઠયોગનો અંત આવે છે ત્યાંથી રાજયોગનો પ્રારંભ થાય છે.

હઠયોગી શરીર તથા પ્રાણથી સાધનાનો પ્રારંભ કરે છે, રાજયોગી મનથી અને જ્ઞાનયોગી બુદ્ધિ તથા સંકલ્પથી સાધનાનો પ્રારંભ કરે છે.

હઠયોગી પ્રાણ તથા અપાનને મેળવી, આ સંયુક્ત પ્રાણ-અપાનને વિભિન્ન ચક્રોમાં લઇ જઇ સિદ્ધિયો પ્રાપ્ત કરે છે. રાજયોગી સંયમ (ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એકી સાથે અભ્યાસ) દ્વારા સિદ્ધિયો પ્રાપ્ત કરે છે. જ્ઞાનયોગી સત્સંકલ્પ દ્વારા સિદ્ધિયોનું પ્રદર્શન કરે છે અને ભક્ત આત્માર્પણ અને તેનું પરિણામ ઇશ્વર-કૃપા દ્વારા સર્વ દિવ્ય ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

૧૩. આંતરિક માર્ગ માટે અનુશાસન

યોગ તો આત્મ-અનુશાસનનું પૂર્ણ વ્યવહારિક વિજ્ઞાન છે. યોગ વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે. યોગ તો શરીર, મન અને આત્માનો સમાન વિકાસ કરવાનો ધ્યેય રાખે છે. વિષય જગતમાંથી ઇન્દ્રિયોને પાછી ખેંચી લઇ મનને એકાગ્ર કરવું તેનું નામ યોગ છે. યોગનું લક્ષ્ય છે મન અને તેની વૃત્તિઓનો વિરોધ. યોગનો માર્ગ તો આંતરિક માર્ગ છે જેનું દ્વાર તમારું હૃદય છે.

મન, ઇન્દ્રિયો અને શરીરનું અનુશાસન તે જ યોગ છે. શરીરની અંતર્ગત સૂક્ષ્મ શક્તિઓને સંગઠન કરવામાં તેમ જ સંયમ કરવામાં યોગ સહાય કરે છે. યોગથી પૂર્ણતા, શાંતિ અને શાશ્વત સુખ મળે છે. યોગ તમારા દૈનિક તેમજ વ્યવહારિક જીવનમાં પણ મદદ કરે છે. તેનાથી તમે સુખપૂર્વક સૂઈ શકશો. તેનાથી તમને શક્તિ, વીર્ય, દીર્ઘાયુ અને સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે. યોગ પાશવી પ્રકૃતિને દૈવી પ્રકૃતિમાં ફેરવી નાખે છે અને સાધકને દિવ્ય મહિમા અને જ્યોતિના શિખર પર પહોંચાડી દે છે.

યોગાભ્યાસથી તમે આવેગો અને કામ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો. યોગથી પ્રલોભનો દૂર થશે અને અશાંતિ કરનાર તત્ત્વો હટી જશે. મનની સમતા જાળવવામાં તથા તેનો થાક દૂર કરવામાં યોગ સહાય કરે છે. યોગથી આશ્ચર્યજનક ધારણાશક્તિ પ્રાપ્ત થશે. તેનાથી જીવનનું પરમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો।

જો તમે યોગમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતા હો તો તમારે સંસારના ભોગોનો ત્યાગ કરી તપશ્ચર્યા અને બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તમારે મનને વશમાં રાખવું જોઇએ. વિવેકપૂર્ણ સાધનોથી મનનું દમન કરવું જોઇએ. જો તમે મનને દમન કરવામાં જોરનો ઉપયોગ કરશો તો એ અધિક ઉપદ્રવી બનશે. તેને પાશવી શક્તિ દ્વારા નિયમિત કરી શકાતું નથી. તેથી તે મોટી છલાંગ મારશે. જેઓ મનને જોરથી કાબુમાં લાવવા પ્રયત્ન કરે છે તે તો હાથીને રેશમની દોરીથી બાંધવા જેવું હાસ્યપ્રદ છે.

યોગાભ્યાસ માટે ગુરૂ અનિવાર્ય છે. યોગ સાધકે નમ્ર, સરળ, સુશીલ, સંસ્કૃત, સહનશીલ, કારુણિક અને દયાળુ બનવું જોઈએ. જો તમે સિદ્ધિ પ્રાપ્તિ તરફ ધ્યાન રાખશો તો યોગમાં સફળતા મળશે નહિ. છ કલાક એક આસને બેસી રહેવું, નાડી અથવા હૃદયની ગતિ બંધ કરી દેવી અને એક સપ્તાહ કે મહિના સુધી જમીનમાં દટાઈ રહેવું એ યોગ નથી.

વધારે વાસનાઓ, હઠ, અભિમાન, નામ, યશ, પ્રશંસા મોટાઇ, વિષય કામના, કુસંગ, આળસ, અતિભોજન, અતિ કાર્ય, લોકોમાં વધારે હરવું મળવું, વધારે બોલવું વગેરે યોગ માર્ગમાં વિઘ્નો છે. સાધકે પોતાના દોષોનો ખુલ્લો સ્વીકાર કરી લેવો જોઇએ. જ્યારે તમે બધા દુર્ગુણોથી મુક્ત થઇ જશો એટલે સ્વતઃ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે.



અધ્યાય ૧૮ મો

વ્યાવહારિક સાધનાનો પાઠ્યક્રમ

૧. સગુણ સાધનાની બાર દિશાઓ

૧. ઈશ્વર એક જ છે.
૨. ઈશ્વર છે.
૩. ઈશ્વર પ્રેમ છે.
૪. ઈશ્વર સર્વજ્ઞ છે.
૫. ઈશ્વર સર્વશક્તિમાન છે.
૬. ઈશ્વર સર્વવ્યાપક છે.
૭. ઈશ્વર સર્વાન્તર્યામી છે.
૮. ઈશ્વર સર્વનું મૂળ છે.
૯. ઈશ્વર અનંત છે.
૧૦. ઈશ્વર અવિનાશી છે.
૧૧. ઈશ્વર અખંડ છે.
૧૨. ઈશ્વર જ્યોતિ સ્વરૂપ છે.

ઈશ્વર તો સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ, વિજળી, અગ્નિ, બુદ્ધિ વગેરેને જ્યોતિ આપે છે.

તમારા ઇષ્ટદેવની મૂર્તિ પર તમારું મન એકાગ્ર કરો. આંખો બંધ કરો અને તે મૂર્તિને તમારા હૃદયમાં અથવા ત્રિકુટીમાં રાખો. હવે ઉપર્યુક્ત મંત્રો પર ધ્યાન કરો. ॐ નો, ઇષ્ટ મંત્રનો અથવા ગમે તે મંત્રનો જપ કરો. જો મન ભાગવા લાગે તો તેને મૂર્તિ પર પાછું લાવો. મનને એક મંત્રથી બીજા મંત્ર પર એમ લઇ જાઓ. અંતે ગમે તે એક મંત્ર પર રાખી દો. તમારા ઇષ્ટદેવની મૂર્તિને તમારા મન સમક્ષ રાખો. થોડા અભ્યાસ પછી મન એકાગ્ર થઇ જશે અને ધ્યાન તથા સમાધિની પ્રાપ્તિ થશે. આથી તમને નિત્ય, અસીમ શાંતિ અને સુખ મળશે.

૨. સાધનાનો કાર્યક્રમ

તમારા જીવનનો એક નિશ્ચિત કાર્યક્રમ કરી લો. કોઇ સામાન્ય વ્યક્તિને પુછીએ- "તમારા જીવનનો કાર્યક્રમ શું છે? તે જવાબ આપશે- "હું રાજ્યના દિવાન તરીકે રિટાયર થવા ઇચ્છું છું." બીજો કોઇ વળી ઇજનેર થવાની કામના રાખે છે. આથી વધારે તેઓ વિચારી શકતા નથી. આનું કારણ? કારણ કે મન અનુશાસિત નથી. સમય કેમ વિતાવવો તેની તેને

સમજ નથી. પ્રાતઃકાળ ચાર વાગે ઊઠવાના લાભ તે જાણતા નથી. તેઓ પત્તાં, શેતરંજ વગેરે રમવામાં પોતાનો સમય અને શક્તિ વેડ઼ફી નાખે છે તેઓ શિક્ષણ પામેલા છે, છતાં સમયનો સદુપયોગ કરવાનું જ્ઞાન નથી. સાધના માર્ગમાં સમયનો સદુપયોગ કરવો આવશ્યક છે. સંસારમાં રહેવા છતાં તમે મન અને ઇંદ્રિયોને નિયંત્રિત કરી લીધાં તો પછી જીવનને ઉન્નત આદર્શોમાં લગાડી શકાશે.

વિઘ્નો દૂર કરવા માટે પ્રાણાયામ, અન્તર્નિરીક્ષણ, જપ, સ્વાધ્યાય વગેરેની આવશ્યકતા છે. વધારે ભાગના સાધકો માટે સમન્વય સાધના વધારે અનુકૂળ છે

જે જગતના હિતની કામના સેવે છે, જેની પાસે સમદૃષ્ટિ છે, જેમણે ઇંદ્રિયો પર કાબુ મેળવ્યો છે તે અર્હંત બની જાય છે, આવી વ્યક્તિ દ્વારા આત્મિક જ્યોતિ પ્રકાશિત થાય છે. આવી વ્યક્તિ જ સાચી સેવા કરી શકે છે કારણ કે "ઈશ્વર પ્રાણી માત્રમાં છે" તેનો એણે સાક્ષાત્કાર કર્યો છે.

દરદીઓની સેવા કરતી વેળા તેના દુઃખનો અનુભવ કરો. એવો અનુભવ કરો કે તે રોગીનું શરીર તમારું જ છે. ભૂખ્યાને ભોજન આપો. આ બધા સાધનો એટલા માટે છે કે તમે વિશ્વની સાથે એકતાનો અનુભવ કરી શકો. રાજસિક વ્યક્તિ અભિમાનવશ બની પોતાને બીજાથી જુદો સમજે છે. તામસિક વ્યક્તિ તો બીજાઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખતો જ નથી. સાધકનુ એ કર્તવ્ય છે કે તે જ્યાં હોય ત્યાં શક્તિ અનુસાર બીજાનાં દુઃખનું નિવારણ કરે. પછી ભલે એક પૈસાનુ હોય પરંતુ શક્તિ અનુસાર દાન કરવુ જ જોઇએ. તમે દવાખાનામાં જઇ દરદીઓને સાંત્વન આપી શકો છો. ત્યારે જ તમે આખા વિશ્વ સાથે એકતાનો અનુભવ કરી શકશો. જો તમારામા કરુણા નહિ હોય તો આત્મ સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે પામશો ? લોકોમાં કરુણા નથી એટલે તો તેઓ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકતા નથી. તમારે મૈત્રી. કરુણા, મુદિતા વગેરે સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન કરવું જોઇએ.

આજે જગત તમારી સેવા યાચે છે. આજે નચિકેતા જેવા મનુષ્યોની જરૂર છે કે જેણે યમરાજ પાસે આત્મજ્ઞાન માગ્યુ. આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે નિશ્ચિત કાર્યક્રમ રાખો. વહેલી સવારે ચાર બજે ઊઠો. અષ્ટાંગ યોગમાં ધ્યાન સાતમું અંગ છે. પરંતુ ધ્યાનમાં સ્થિર થવા માટે પ્રાથમિક સાધના કરવાની જરૂર છે. ચાર વાગે ઊઠવું અત્યંત આવશ્યક છે. ચાર વાગે ઊઠવાની બરાબર ટેવ પડી જવી જોઇએ. થોડા શ્લોકો દ્વારા પ્રાર્થના કરો. ગુરુ સ્તોત્રોનો પાઠ

કરો. 'ચિદાનંદ ચિદાનંદ હું' નું ગાન કરો. આમ દેવતાગણ પ્રસન્ન થશે. મનમાં વિચાર કરો— "મારે આજે શું કરવાનું છે ?" શરુઆતમાં પંદર મિનિટ ધ્યાનમાં બેસો. ધીમે ધીમે આ સમય વધારીને બે કલાક સુધી લઈ જાઓ. વિક્ષેપોથી ધ્યાનમાં વિઘ્ન આવવા દેશો નહિ. દંતધાવન વગેરેમાં વધારે સમય બગાડશો નહિ. ઘરડા લોકો આરામ ખુરશીમાં ધ્યાન કરી શકે છે. સ્થિર અને સુખદ આસનની આવશ્યકતા છે. મનનાં વિક્ષિપ્ત કિરણોને એકાગ્ર કરો. આ પ્રયત્ન કરશો કે મન ભટકવા લાગશે. પરંતુ તમે સગુણ ધ્યાન કરતા હો તો ફરી ફરીને તેને ઇષ્ટ દેવના ચિત્ર પર પાછું લાવો. તમારા સંકલ્પોનુ પાલન કરો. આથી આત્મ બળ વધશે. તમારી આવકનો દશમો ભાગ દાન માટે જુદો રાખી મુકો. આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખવી અનિવાર્ય છે. વધારે જપ અને ઉપવાસથી તમે દુર્ગુણોને દૂર કરી શકો છો. હંમેશ રૂપીઆની પાછળ ન પડશો, એ તો એની મેળે તમને મળશે. આવેશમાં ન આવી જશો. કોઇ ગાળો આપે તો પણ ધૈર્ય રાખી તેની સાથે વાતો કરજો. ભલે ને તમે સાચા હો તો પણ કહેવું 'કૃપા કરી ક્ષમા કરજો'. સદાચારનું પાલન અતિ આવશ્યક છે. સુવિચાર દ્વારા ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરો.

૩. વ્યાવહારિક સાધના

દિવ્ય જીવન શું છે ? યોગ અને વેદાંત દિવ્ય જીવનનો આધાર છે. વ્યાવહારિક વેદાંત અને યોગની સાધનામાં ઘણાં વિઘ્નોનો સામનો કરવો પડે છે, કેવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે એનું જ્ઞાન જરૂરી છે, એટલે દિવ્ય જીવન સંબંધી આંતરિક સૂક્ષ્મતાઓ તથા રહસ્યોનું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે.

યોગને ક્યાં શોધશો

યોગ અને વેદાંતના વિષયનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. શું એ જ્ઞાન પુસ્તકોમાં છે કે હિમાલયની ગુફામાં કે કાશી, મક્કા કે એવા બીજા કોઇ સ્થાનોમાં ?

અમુક હદ સુધી તે પુસ્તકોમાં છે અને તીર્થસ્થાનોમાં પણ છે. તીર્થસ્થાનોમાં ઋષિ મુનિયો તથા યોગિયોએ પ્રબળ આધ્યાત્મિક સ્પંદનોનું નિર્માણ કર્યું છે. ત્યાં નિવાસ કરવાથી તમારામાં એની મેળે યોગ–વેદાંત સાધનાની ચેતના જાગ્રત થશે. પરંતુ યોગ અને વેદાતનુ સર્વ શ્રેષ્ઠ ધામ તમારું મન અને હૃદય છે. જો ત્યાં તે નહિ મળે તો બીજે ક્યાંય મળશે નહિ.

જાતને સમજો

તમે તમારાં જ્ઞાન, ભક્તિ, સેવા તથા યોગનું પ્રદર્શન કેવી રીતે કરશો ? તમારે તમારા વિચાર, વાણી અને કર્મ દ્વારા વ્યક્ત કરવાં પડશે. તમે કીર્તન, પ્રાર્થના, ધ્યાન તથા

સાધુઓની સેવા દ્વારા ભક્તિ મેળવી શકો છો. તમારા હૃદયમાં જ ભક્તિનો વિકાસ થશે. જો તમે હૃદયથી સાધનાનો પ્રારંભ નહિ કરશો તો બધા ગ્રંથ તો વ્યર્થ જ પડી રહેશે. સર્વ પ્રથમ તમારે આ રહસ્યમય મનનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

તમે તમારા પોતાનાથી દૂર ભાગી જઇ શકો નહિ. તમને એમ લાગે કે કુટુંબિક જીવન નિવૃત્તિ જીવનમાં વિઘ્નરૂપ છે તો તમે તેનો ત્યાગ કરી શકો છો, તમે બીજી સર્વ વસ્તુઓથી દૂર ભાગી જઇ શકો છો, પરંતુ તમારું શરીર, ઇંદ્રિયો, મન અને તેની આદતો તો સાથે જ આવશે. તમારા રાગ-દ્વેષ, અહંકાર અને સ્વભાવ વગેરે તો સાથે રહેશે જ.

મનનું અનુશાસન

બે મહાન અવધૂત હતા. શિયાળાના દિવસોમાં પણ તેઓ ઘાસની પથારી પર સૂતા હતા. ઉત્તર કાશીમાં સૂર્યનો પ્રકાશ મળવો મુશ્કેલ છે જો કોઇવાર તડકો નિકળે તો તેઓ ઘાસને બહાર સુકવવા રાખતા હતા. એક દિવસ એક અવધૂત ક્ષેત્રથી પાછા વળતાં બીજા અવધૂતના ઘાસ પર પગ મુકીને આવ્યા. બસ બન્ને વચ્ચે ઝઘડો થઇ ગયો. ગાળો પર આવી ગયા. આ છે ઉત્તર કાશીની સત્ય ઘટના.

હિન્દૂ ધર્મ કહે છે (सर्वं खल्विदं ब्रह्म:)। 'બધું બ્રહ્મ જ છે' આમાં શેતાનનુ નામ નથી. પરંતુ બીજા ધર્મોમાં ઇશ્વરની સાથે સાથે શેતાન પણ છે ઇસાઇ ધર્મમાં શેતાન, પારસીમા અહમાન, પરંતુ હિન્દૂ ધર્મમાં સર્વ બ્રહ્મ જ છે, તો પછી શેતાન કયાં હોય ? આ મન એ જ શેતાન. હવે તમે જ્યાં રહેશો ત્યાં મન અને ઇંદ્રિયો તો સાથે જ હશે. તેની સાથે કેમ વર્તવું એ તમે જાણશો નહિ ત્યાં સુધી તે તમારી સાથે દુર્વ્યવહાર કરતું રહેશે. તમારો વૈરાગ્ય ધીરે ધીરે લુપ્ત થઇ જશે. જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાની અંદર પ્રવેશી અંતર્નિરીક્ષણ નથી કરતો ત્યાં સુધી તે સફળતાપૂર્વક સાધના કરી શકતો નથી. જ્યાં જશો ત્યાં આ આંતરિક કારખાનુ તો સાથે જ આવશે.

મન ઈશ્વરનું વરદાન છે. મનના અસ્તિત્વ વિના તમે ઈશ્વર વિશે વિચાર કરી શકતા નથી. તેના વિના ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકતા નથી. મન વિના વિચાર અને ભાવના ન સંભવે અને ભાવના વિના ભક્તિ સંભવે નહિ. માટે મન આવશ્યક છે. પરંતુ જો તેને બરાબર સમજશો નહિ અને તેનુ સંચાલન નહિ કરો તો તે તમારે માટે ઘાતક બનશે. માટે મલિન મનને શુદ્ધ મનમાં ફેરવી નાખો.

મન શું છે ?

વધારે ભાગ લોકો સમજે છે કે મન કેવળ વિચાર જ છે અથવા તો એવી કોઇ વસ્તુ છે જેનાથી આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ. આ વાત આવી સાધારણ નથી. તમારી ઇચ્છા નહિ હોય તો પણ મન વિચાર કરતું રહેશે. પદાર્થોના વિષયમાં તે વિચાર કરે છે. જ્યાંસુધી મન વિચારોનું સર્જન કરતું રહેશે ત્યાં સુધી તે એકાગ્ર થઇ શકે નહિ. તમે તેને ઇશ્વરોન્મુખ બનાવી શકશો નહિ. તમારે તેને ઈશ્વર તરફ વાળવું તો છે જ. તો પછી કેવી રીતે ? મન શા માટે ભટકે છે ? એ વાત સાધકે સમજવી જોઇએ. કર્મયોગી, જ્ઞાનયોગી, ભક્તિયોગી બધાએ આ વાત સમજવી જોઇએ.

તમે એકાંતમાં રહેતા હો કે લોકોની વચ્ચે પરંતુ તમારે તમારા મનને સમજવું પડશે. જ્યારે તમે એકલા હો છો ત્યારે મનને પોતાની મનમાની ક્રીડા કરવાનો અવસર મળી જાય છે. આ રહસ્યમય પદાર્થ શું છે કે જે સાધકોને માટે મોટી સમસ્યા ઊભી કરે છે અને સાથે સાથે સાધક તેના વિના સાધના કરી શક્તો નથી જો તેને બરાબર ન સંભાળ્યું તો તે સાધક ને નીચે પાડી દે છે. જો સાધકને તેનું મૌલિક જ્ઞાન હશે તો તે મન પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરવા નો કોઇ ઉપાય શોધી કાઢશે.

સંસ્કાર-ભૂમિ

મન વિવિધ પ્રકારે કામ કરે છે. દાખલા તરીકે ગ્રામોફોનની પ્લેટ તમે જુઓ છો. તેના પર સૂક્ષ્મ લીટીઓ છે જે ધ્વનિનુ મુક ચિન્હ છે. પ્લેટને ચલાવીશું એટલે એનો એજ અવાજ આવશે. એક નાનકડા બીજમાં મોટું વડનું ઝાડ છુપાયેલું છે. આ બીજ મોટા વડને પેદા કરી શકે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ એ વૃક્ષમાંથી અનેક બીજ ઉત્પન્ન થશે. આ પ્રમાણે મનુષ્યનું મન ગ્રામોફોન પ્લેટની લીટી અથવા બીજ સમાન છે. મન આગળના અનુભવોથી ઉત્પન્ન થાય છે. અનુભવ સંવેદનના રૂપમાં હોઇ શકે છે. સંવેદનથી મનમાં સંસ્કાર બને છે.

મનની ક્રિયા

શું સંસ્કાર ગ્રામોફોનની પ્લેટની લીટી સમાન છે ? નહિ. આ સંસ્કાર તો સક્રિય છે. સંસ્કારોથી વાસનાની ઉત્પત્તિ થાય છે અને વાસનાઓને લઇને મન સદા ઉદ્વિગ્ન રહે છે. મન રૂપી સરોવરમાં વૃત્તિઓ રૂપી મોજાં પેદા થાય છે.

સામાન્ય મનમાં અનેક વૃત્તિઓ ઉદ્ભવે છે અને નાશ પામે છે. વૃત્તિઓના જન્મથી મનુષ્ય કલ્પનાઓનો પ્રારંભ કરે છે. જો કલ્પના ન હોય તો વૃત્તિ મનુષ્યને કષ્ટ આપે નહિ. જ્યારે વૃત્તિને કલ્પના દ્વારા પોષણ મળે છે એટલે તે ઇચ્છા બની જાય છે. આ ઇચ્છા સંવેદનને અનુરૂપ જ હોય છે કે જેણે મનમાં સંસ્કાર પેદા કર્યો, જેનાથી વાસના થઇ અને વાસનામાંથી વૃત્તિ. આ ઇચ્છાની અવસ્થામાં બહુ હાનિ નથી. પરંતુ જ્યારે માનવીની અંદર રહેલ અહંકાર તેની સાથે તાદાત્મ્ય સબંધ સ્થાપિત કરે છે ત્યારે કઠણાઇના શ્રીગણેશ મંડાય છે. ઇચ્છાને બદલે હું ઇચ્છા કરું છું એ બને છે. હવે માનવી મનના સાણસામાં સપડાય છે.

આંતરિક સંગ્રામ

તમે ગુફામાં રહો કે શહેરમાં રહો તો પણ 'હું' અને 'કલ્પના' મળશે એટલે કહેવા લાગશો. 'હું સિગારેટ ઇચ્છું છું.' વગેરે. તમે ધ્યાન કરી રહ્યા હશો ત્યારે પણ આવી કોઇ ઇચ્છા આવશે એટલે ધ્યાન ગૌણ બની જશે. ઇચ્છા ઉત્પન્ન થવાથી મન વિચાર કરશે. 'આ ઇચ્છાને પૂર્ણ કરૂં કે ધ્યાન ચાલુ રાખું ?' જો શુદ્ધ મનનું પ્રાધાન્ય હશે તો આપમેળે મન કહેશે. 'નહિ.' એ ઇચ્છાને દૂર કરી ધ્યાનમાં મગ્ન થઇ જશે. પરંતુ જો મન અશુદ્ધ હશે તો ઇચ્છા પ્રધાન બની જશે. આથી ઇચ્છા, તૃષ્ણા બળવાન બની જાય છે અને મનુષ્ય તેની પૂર્તિમાં પ્રયત્નશીલ બની યોગ છોડી દે છે.

કાંઇ નિર્વિકલ્પ સમાધિ એ જ યોગ નથી. યોગ તો પ્રત્યેક ક્ષણ તમારા જીવનમાં રહેવો જોઇએ જો કોઇ નબળો વિચાર મનમાં આવે અને જો તેનું દમન કરવામાં તમે નિષ્ફળ જાઓ તો યોગમાં વિકાસ શક્ય નથી પ્રત્યેક વિચાર અને ક્રિયામાં તમારે તમારી વૃત્તિઓ પર તમારું આધિપત્ય સ્થાપિત કરવું જોઇએ. ત્યારે જ યોગની પૂર્તિ થશે અને તમે દિવ્ય જીવન પથ પર સ્થિર રહી શકશો. આ સાધનામાં કેટલો સમય લાગતો હશે ? એક પલ માત્ર માં જો પાકો નિશ્ચય થઇ ગયો તો સંસ્કારની લાંબી શૃંખલા નષ્ટ થશે અને ઉન્નત મન નિમ્ન મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરશે.

વિષય અનુભવથી સંસ્કાર પ્રાપ્ત છે. સંસ્કારમાંથી વાસના, વાસનામાંથી વૃત્તિ પેદા થાય છે. કલ્પના વૃત્તિને કામનામાં ફેરવી નાખે છે. જ્યારે અહંકાર કામના કે ઇચ્છા સાથે જોડાય છે ત્યારે ઇચ્છા તૃષ્ણા બની જાય છે. હવે તમે તેની પૂર્તિની યેાજના કરવા માંડો છો. મનનું આ પ્રમાણે ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે.

પૂર્વની વાસના અને સંસ્કાર તમારા મનમાં પડેલા જ છે. એ તમારી શક્તિની બહાર છે પરંતુ તમે એક કામ કરી શકેા છો. તમે નવા સંસ્કારોના ઉત્પાદનને રોકી શકો છો અને નવા શુભ સંસ્કારો દ્વારા પૂર્વ સંસ્કારોને નષ્ટપ્રાય કરી શકેા છો.

તમારા 'અહં' ને વિવેક દ્વારા જાગ્રત રાખેા. જો અહં અવિવેકી હશે તેા ઇંદ્રિયોમાંથી ઇચ્છાની ઉત્પત્તિ જલદી થશે જો અહં વિવેકી હશે તો ઇંદ્રિયઅનુભવ સાથે સંયેાગ કરશે જ નહિ.

મુમુક્ષુત્વની અગ્નિ

સર્વ કામનાઓને બાળીને ભસ્મ કરવા માટે એક જ અગ્નિ છે–મુમુક્ષુત્વ. જો મુમુક્ષુત્વ રૂપી અગ્નિ તમારા હ્રદયમાં હશે તેા તમે શું કરી રહ્યા છો એની ચિંતા કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. તમે ગમે તે સ્થાનમાં રહેશેા તેા પણ દિવ્ય જીવન વિતાવશેા. આમ હંમેશાં સાવધાન રહેવું જોઇએ કે વિષય સંવેદનને અંદર પ્રવેશ કરવા દેવામાં આવશે તેા મુમુક્ષુત્વની અગ્નિ તેને બાળી નાખશે.

પ્રત્યાહાર અને ઉદાસીનતા

આને માટે બે રીત છે. મનને સદા અંતર્મુખ રાખેા. મનને બહિર્મુખ ન રહેવા દેા તેા ઇંદ્રિયેા વિષયેાની સાથે રહેવા છતાં બહિર્મુખ નહિ થાય. પ્રત્યાહાર ઘણેા મુશ્કેલ તેા છે છતાં તેનેા અભ્યાસ ચાલુ રાખવેા જોઇએ

બીજી રીત છે–ઉદાસીનતા. તમારે સતત સ્વાધ્યાય, વિચાર અને નિદિધ્યાસન દ્વારા એવેા ભાવ કેળવવેા જોઇએ કે આ વિષયજગત નશ્વર અને ભ્રામક છે. હવે કેાઇ પણ વસ્તુ તમને આકર્ષી શકશે નહિ. આ અવસ્થાને ઉદાસીનતા કહે છે.

વિષયેાની વચ્ચે રહેવા છતાં ઉદાસીન ભાવ કેળવવેા જોઇએ. તમે આ બન્ને રીતનેા ઉપયેાગ કરી વિષયેાની સાથેનેા તમારેા સંપર્ક તેાડી નાખેા.

ઈશ્વર-સ્મરણ

સદા ઈશ્વરનું માનસિક સ્મરણ કરતા રહેા. ઈશ્વરના નામનેા માનસિક જપ કરતા રહેા. વેદાંત સદા બ્રહ્મ ચિંતન કરે છે. ભક્તો સર્વમાં રામ અને કૃષ્ણને જોવાનેા પ્રયાસ કરે છે. મહાવાક્ય અથવા નામ જપમાં મનને લગાવી રાખેા. આથી મનની બહિર્મુખ વૃત્તિ ઓછી થઇ જશે.

ઇચ્છાઓનું દમન

જેઓ યેાગ-વેદાંતમય જીવન જીવવા ઇચ્છે છે તેમને માટે થેાડાં સહજ સાધન છે. આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે તમે મન અને ઇંદ્રિયેાથી ભાગી જઇ શકશેા નહિ માટે મનની કાર્યવાહી સમજો. જો કેાઇ વૃત્તિ ઊઠે તેા તેના વિષયમા ચિંતન ન કરેા. ત્યાંથી તમારું ધ્યાન હટાવી લેા, તમારી કલ્પનાઓને ઉઠવા ન દેા. કલ્પના જ વૃત્તિને મજબુત બનાવે છે. જો કામના પ્રબળ થઇ જાય તેા હઠી બનેા અને તેને નમતું આપેા નહિ કામના ને વૃત્તિની અવસ્થામાં જ નષ્ટ કરવાનેા પ્રયત્ન કરવેા. પરંતુ અસાવધાનીમાં જો તે આગનું રૂપ ધારણ કરી લે તેા પણ જોવું કે તેની પૂર્તિ ન થાય. કાઇ વાર એવી ઇચ્છા થાય કે 'હું બહાર જાઉં અને ગપાટા મારૂં' તેા જવાબ આપવેા 'નહિ, હું શરીરને જરા પણ હલવા નહિ દઉં.' જો શરીર હલશે નહિ તેા મન તેની કામના પૂર્ણ કરી શકશે નહિ. હવે તેા વિપરિત ક્રિયા શરૂ થશે તે કામના મનમાં જ વિલીન થઇ જશે અને સાધકને શાંતિ મળશે.

સાધનાની શરુઆતમાં ભૌતિક સ્તર પર કામનાઓનું ઠીકઠીક દમન કરવું જોઇએ. જેમ જેમ તમે તમારા પર તમારેા અધિકાર જમાવશેા, તેમ તેમ વૃત્તિ થતાં જ વિવેક અને વિચાર દ્વારા તેનેા નાશ કરવામાં આવશે. જેવી વૃત્તિ આવી કે તેને પાછી હટાવી દેવામાં આવે છે. અંતમાં બધી વૃત્તિઓનેા નામ, જપ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન પ્રાર્થના અને પુરશ્ચરણ વગેરે સાધનેા વડે નાશ કરવેા જોઇએ. વૃત્તિઓ તથા સંસ્કારેાના દમન માટે આ સક્રિય અને શક્તિશાળી સાધન છે. આમ તેા વૃત્તિઓ અને સંસ્કારની જડ ઊંડી ગયેલી હેાય છે છતાં તેનેા નાશ થાય છે.

જેટલા પ્રમાણમાં તમે મનની કાર્યવાહી સમજશેા તેટલું તમે તેને અધિક વશ કરી શકશેા. સાધકને આદર્શ પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત હેાવા છતાં જો તે મનના રહસ્યેાને સમજવાનેા પ્રયત્ન નહિ કરે, જો તે વાસનાઓ ઓછી કરી સંકલ્પ શક્તિનેા વિકાસ નહિ કરે, તેા તે આ આદર્શ સંજોગેાનેા લાભ ઊઠાવી શકશે નહિ. મનને એક વાર સમજી લેવાથી સાધક સર્વ વસ્તુઓ

માંથી લાભ મેળવી શકે છે. સદ્‌ગ્રંથોનુ એક વાક્ય લેવામાં આધ્યાત્મિક ચૈતન્ય વહાવી શકે છે. જ્યાં સુધી મનને સમજ્યા નથી ત્યાં સુધી બધું વ્યર્થ છે

મનને સમજો, મંત્રોનું અધ્યયન કરો. તંને બરાબર સમજો. આ યોગનુ આવશ્યક અંગ છે. આ દિવ્ય જીવનનું પણ આવશ્યક અંગ છે. જેણે આ પ્રમાણે સાધના કરી છે તેને માટે આત્મસાક્ષાત્કાર સરળ વસ્તુ છે. જ્ઞાની લોકો કહે છે કે ફૂલ તોડવામાં જેટલી વાર લાગે તેટલા સમયમાં આત્મસાક્ષાત્કાર શક્ય છે. પરંતુ આ પહેલાં તમારે બધા મળોથી મુક્ત થવું જોઈએ આ માટે ધૈર્યપૂર્વક પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તમે જેટલા નમ્રતાપૂર્વક અને સચ્ચાઈથી મનને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરશો તેટલી તમને યોગ–વેદાંત માર્ગમાં સફળતા મળશે.

૪. વ્યાવહારિક સાધના (૨)

આપણે જોઇ ગયા કે દિવ્ય જીવન, યોગ અને વેદાંતની બધી પ્રક્રિયા મુખ્યતઃ મનની અંદર રહેલી છે. આ આંતરિક ક્રિયાઓનુ બાહ્ય રૂપ પણ છે. તે મનુષ્યનાં આચરણ વ્યવહાર વગેરેના રૂપમાં વ્યકત થાય છે.

નિમ્ન મન જેમાં નિમ્ન નૈસર્ગિક વૃત્તિઓ ભરેલી છે અને ઉચ્ચ મન જેમાં ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ઇચ્છાઓ છે તે બન્ને વચ્ચે સતત સંગ્રામ ચાલુ જ હોય છે. સાત્વિક મન કે જે વિવેક અને વિચાર યુક્ત છે તે શું ઉચિત છે ને શું અનુચિત છે, શું કરવું જોઇએ અને શું ન કરવું જોઇએ, શું ઉન્નતિમાં સહાયક છે અને શું પ્રગતિમા કંટક રૂપ છે તેના પર વિચાર કરે છે સત્સંગ અને જીવનની દુર્ઘટનાઓ વગેરેથી વિવેક બુદ્ધિની ઉત્પત્તિ થાય છે. વિષય કામનાઓથી પૂર્ણ નિમ્ન મન મનુષ્યને નીચે પાડવા ઇચ્છે છે. જ્યારે ઉન્નત મન તેને ઊંચે લઇ જવા મથે છે. અંતે આધ્યાત્મિક અંગનો વિજય થાય છે અને મનુષ્ય પૂર્ણ આત્મચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

પૂર્તિ કરવાથી કામના સબળ બની જાય છે. આગળ બતાવવામાં આવ્યું છે કે સંસ્કાર, વાસના, કલ્પના, અહંકાર, ઇચ્છા, કામના ચેષ્ટા તથા અનુભવનું એક મજબુત જુથ છે. તમે કાર્ય કરો છો તેથી અનુભવ પેદા થાય છે. એમાંથી સંસ્કાર બને છે, વાસના ઉત્પન્ન થાય છે અને વાસના વૃત્તિ બની જાય છે જે કલ્પનાની સહાયથી ઇચ્છા બને છે. ઇચ્છા અહંકારની સહાયથી કામના બને છે. કામના મજબુત બને એટલે તે તૃષ્ણા બની જાય છે અને વિષયભોગ ફરીથી સંસ્કારને દૃઢ બનાવે છે. આ બધી પ્રક્રિયાની પુનરાવૃત્તિ થયા જ કરે છે.

માટે જો તમે કોઇ કામનાને પૂર્ણ થવા દીધી તો તે સંસ્કાર કે જેમાંથી આ કામના ઉત્પન્ન થઈ હતી તે વધારે દૃઢ બનશે. આ એક સુવર્ણ નિયમ યાદ રાખી લેવો જોઇએ કે કામનાની પૂર્તિથી કામના કદાપિ સમાપ્ત થતી નથી. જેમ ઘીથી તો અગ્નિની જ્વાલાઓ વધે છે તે પ્રમાણે પૂર્તિ કરવાથી કામના સબળ બને છે.

મન સાથે અસહયોગ કરો કામનાઓની પૂર્તિ ન કરો કામના કરવી એ તો મનનો સ્વભાવ જ છે. મન અને કામનાને પર્યાયવાચી શબ્દો કહી શકાય. અનેક કામનાઓ ઊઠશે પરંતુ મૌન રાખો. તેમને પૂર્ણ કરવાનો વિચાર કરશો નહિ.

મન પર આધિપત્ય

શુદ્ધ મન જ તમારુ પથ-પ્રદર્શક બની શકે. ત્યાં સુધી તેની સાથે અસહયોગ કરવો. હવે મન મનુષ્યનું ચા ક નહિ રહે પરંતુ મનુષ્ય મનનો ચાલક બનશે. હવે માનવી મનોજીત અથવા ઈંદ્રિયજીત બની જાય છે. પ્રત્યેક સાધકે આ બનવાનું છે.

મનની સ્મૃતિમાં આવનાર કામનાઓનાં મૂળ ચિત્તમાં હોય છે. તમારે દરરોજ મનને ખોદી કામનાઓનાં મૂળ સુધી પહોંચવું પડશે. એક નિશ્ચિત સમય જ્યારે બહારનો કોઇ વિક્ષેપ ન હોય ત્યારે એકાંતમાં બેસી અનુભવ કરજો કે તમે મનના સાક્ષી છો. મનને થોડીવાર ભટકવા દો અને જુઓ કે તેનો વ્યવહાર કેવો છે. પછી તેની અંદર જવા પ્રયત્ન કરો.

મનને બહાર લઇ જવામાં બધો સમય બગડે છે, મનને અંતર્મુખ બનાવો અને જુઓ કે અંદર શું ચાલી રહ્યું છે. શા માટે નિયમિત અભ્યાસની જરૂર છે? નહિ તો તમને લાગશે કે તમે મનનું અધ્યયન કરી રહ્યા છો પરંતુ વાસ્તવિકમા તમે મન સાથે ભ્રમણ કરી રહ્યા હશો. અંતર્મુખ બની આત્મનિરીક્ષણ કરો. તમારે મનની વૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરવાની અને તેને મનના કોઇ પણ ભાગ પર એકાગ્ર કરી વિશ્લેષણ કરવું એવી દ્વિવિધ સાધના કરવી પડશે.

મનનું અધ્યયન

અંધારામાં પડેલી ચીજને જોવા માટે તમે બત્તી સળગાવો છો. આ જ પ્રમાણે મનની વૃત્તિઓને અતંર્મુખ કરી, મનનુ અધ્યયન કરો. કોઈ સૂક્ષ્મ વસ્તુ જોવી હોય તો આપણે અણુવીક્ષણ યંત્રનો ઉપયોગ કરીએ છીએ; એ જ પ્રમાણે મનના સૂક્ષ્મ ભાગને જોવા માટે તમારે સાવધાની પૂર્વક કાર્ય કરવું પડશે. ત્યારે તમે જાણી શકશો કે તમારામાં કઇ વૃત્તિઓ પ્રધાન છે. તમારે બુદ્ધિપૂર્વક વિશ્લેષણ કરવું પડશે. આ માટે વિવેકની આવશ્યકતા છે. તમાર બે

વસ્તુઓથી સાવધ રહેવું જોઇએ. એક તો એ કે પક્ષપાત રહિત અંતર્મુખ બનવું જોઇએ. મનના અધ્યયનમાં નિષ્પક્ષ રહેવું જોઇએ. મનના અધ્યયન પછી જો આંતરિક વસ્તુઓથી સંતુષ્ટ થઇ જશો તો પણ કોઈ લાભ નહિ થાય. જેવી રીતે તમે બીજાઓના દોષ જુઓ છો તેવીં જ રીતે તમારા મનની સમાલોચના કરવી જોઇએ, નહિ તો અંતર્નિરીક્ષણ અને આત્મ-વિશ્લેષણથી કશો લાભ થશે નહિ.

દોષોનું નિરાકરણ

આત્મનિરીક્ષણ કરતાં તમને તમારા મનમાં કોઇ વસ્તુ અનુચિત છે એમ લાગે તો તેને દૂર કરવાનો ઉપાય કરવો જોઇએ. અંતર્નિરીક્ષણનો અર્થ આત્મ-પ્રશંસા ન હોવો જોઇએ. દોષોને જાણી લીધા પછી વ્યાવહારિક બનવું જોઇએ. એ દોષોને દૂર કરવા માટે સક્રિય સાધનોનો પ્રયોગ કરવો જોઇએ. આત્મનિરીક્ષણ અને સાધના દ્વારા જે જ્ઞાન તમને પ્રાપ્ત થયુ છે તેનો અધિકાધિક લાભ ઉઠાવવો જોઇએ. આનું નામ વ્યાવહારિક ક્રિયાયોગ છે. વિસ્તૃત નિષ્પક્ષ વિશ્લેષણ તથા દોષો દૂર કરવા માટે વ્યાવહારિક સાધનાથી પૂર્ણ શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આત્મનિરીક્ષણ તો નિયમિત થવું જોઇએ. દરરોજ તમારે તમારા મનનો મેલ બહાર કાઢવો જ જોઇએ. આ છે શુદ્ધ બનવાની વિધિ.

સૂક્ષ્મ અધ્યયનની મહત્તા

બીજાં બે સાધનો છે જે પ્રત્યેક સાધકે અપનાવવાં જોઇએ. હરેક સાધકે એ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે દિવ્ય જીવન વ્યવહારની નાની નાની વસ્તુઓમાં ઉતરવું જોઇએ. જો તમે નાના કાર્યોમાં દિવ્ય બનશો તો જ મોટા કાર્યમા દિવ્ય બની શકશો. જો તમે નાના કાર્યોમાં આસુરિક વૃત્તિ રાખશો તો તમે દિવ્ય કેવી રીતે બની શકશો? ઘણા સાધકો એમ વિચારે છે કે કોઈવાર કટુ વચન બોલી જવાય તો કાંઇ ખાસ હાનિ ન થાય. હું અંદરથી તો શાંત જ છું. ઈશ્વર તો કેવળ હૃદયના ભાવ જ જુએ છે. પરંતુ જ્યાં સુધી તમારા પ્રત્યેક શબ્દ કરુણા અને પ્રેમથી પરિપૂર્ણ નહિ હોય ત્યા સુધી હૃદય શાંત કેવી રીતે હોઇ શકે? નાના નાના શબ્દો અને કાર્યોથી જ હૃદય બને છે. તમારું હૃદય સુંદર હોય અને તમે બહારથી બધા પ્રકારનાં કાર્યો કરો એ સંભવ નથી

આત્મ-સંયમ

સત્ય, અહિંસા, દયા, બ્રહ્મચર્ય- એ પ્રશસ્ત સિદ્ધાંત છે. એને તો નાનાંનાનાં કાર્યોમાં ઉતારવાં જોઇએ. પ્રારંભમાં જ તમારે તમારા જીવનને આત્મસંયમથી પૂર્ણ બનાવી લેવું

જોઈએ. તમારે જીભને વશ રાખવી પડશે. તમે એમ માનો છો કે તમને ભાવે તે તમે ખાઓ અને ફાવે તેમ બોલો છતાં તમે ધ્યાનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો? જો તમે આમ સમજતા હો તો તમે તમારી જાતને છેતરી રહ્યા છો. યોગ કાંઇ રમકડું નથી કે જેની સાથે તમે ફાવે તેમ રમી શકો. એ તો લોખંડનો કિલ્લો છે અને તેની અંદર સશસ્ત્ર સૈનિકો છે.

કોઇ પણ કાર્ય કરતાં પહેલાં તેનો વિચાર કરવો જોઇએ. જે અન્ન તમે લો, તેના ગુણ, તેનાં પરિણામ, ભોજન લેવાનો સમય વગેરે પર વિચાર કરવો જ જોઇએ. પ્રતિકૂળ ભોજન અથવા તો કસમયે લીધેલું ભોજન તમારું સ્વાસ્થ્ય બગાડશે અને તમારા ધ્યાનમાં વિઘ્ન નાખશે. આ જ પ્રમાણે તમારા વિચાર અને કાર્યો ધ્યાન માટે ઘણાં મહત્વપૂર્ણ છે. શરીર તથા મનને નિયંત્રિત કરવાં જોઇએ.

"થોડું ખાવું, થોડું પીવું" ના અર્થને બરાબર સમજો. આમ કહેવાનો મારો આશય એ છે કે પ્રત્યેક વસ્તુમાં યુક્ત બનો, અતિથી બચો. "થોડા જપ કરો. થોડાં આસન કરો." એનો અર્થ એ છે કે તમારા દૈનિક કાર્યમાં જપ, આસન વગેરેને સ્થાન હોવું જોઇએ.

ઉપસંહાર

શરીર સંબંધી સર્વ સ્થૂળ વસ્તુઓ તેમજ સાધનાને દૈનિક જીવનમાં મહત્વનું સ્થાન આપવું જોઇએ. આ દિવ્ય જીવનની ઉત્તમ રૂપરેખા છે. મનને નિયંત્રિત કરો. કામનાઓને પૂર્ણ ન કરો. વૃત્તિઓનો પ્રારંભમાં જ નાશ કરો. આત્મનિરીક્ષણનો અભ્યાસ નિત્ય કરવો જ જોઇએ. એ અભ્યાસ દરમ્યાન પૂર્ણતઃ નિષ્પક્ષ બની જજો. તમારા દોષોનું વ્યાજબીપણું બતાવવાની ભૂલ ન કરશો. તેને દૂર કરવાની સાધનાને વળગી રહેશો.

મનના વિક્ષેપ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે વૈરાગ્ય જ એક ગુપ્ત રહસ્ય છે. વિક્ષેપનુ મૂળ છે રાગ તમે એમ વિચારો છો કે સાંસારિક વિષયો તમને સુખ આપશે. આ અવિચાર છે. તમારે તો એમ વિચારવું જોઇએ કે સાંસારિક સુખોમાં દોષ-દર્શન કરી વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ કરવી જોઇએ.

૫ દશ દિવસની સાધના

તમારે લાંબી રજાઓ હોય ત્યારે તમે આ અભ્યાસ કરી શકો છો. કોઇ એક હવાદાર ખંડમાં તમારી જાતને અંદરથી પૂરી દો. કોઇની સાથે વાત પણ કરશો નહિ. કોઇને મળશો નહિ. સવારે ચાર વાગે ઊઠો. તમારો ઇષ્ટમંત્ર અથવા ગુરુ મંત્રનો જપ કરો. સૂર્યાસ્ત પછી જપ બંધ કરી દેજો. હવે થોડી ખીર, દૂધ કે ફળનું સેવન કરો. દિવસ દરમ્યાન એક બે કલાક

જપ કરી થોડો આરામ કરો અને ફરીથી જપ શરુ કરો. તમે જપની સાથે સાથે ધ્યાન પણ પણ કરી શકો છો. સ્નાન, ભોજન વગેરે બધો પ્રબંધ એ ઓરડામાં જ કરવો જોઈએ. વર્ષમાં આવું ચાર વાર તો કરવું જોઈએ આનો અભ્યાસ ચાળીસ દિવસ સુધી પણ કરી શકાય છે. આથી સાધકને આશ્ચર્યજનક લાભ થાય છે અને અનેક અનુભવ પણ મળે છે. આથી સમાધિમાં પ્રવેશ મળશે. આથી ઈષ્ટદેવનાં દર્શન પણ થાય છે. હું તમને આટલી અવશ્ય ખાત્રી આપું છું.

૬. ચાળીશ દિવસની સાધના

આ સાધનામાં તમારે પ્રતિદિન ત્રણ હજારના હિસાબે એક લાખ રામ મંત્રનો જપ કરવો જોઇએ. છેવટના પાંચ દિવસ જપની સંખ્યા ચાર હજાર કરવી જોઇએ. ચાર વાગે ઊઠો. પાતળા કાગળ પર રામ-રામ ત્રણ હજાર વાર લખો. આ કાગળના બારીક ટૂકડા એવી રીતે કરો કે દરેક ટૂકડમાં એક રામ-નામ રહે. હવે આટા સાથે મેળવી પ્રત્યેક ટૂકડાની એક એક ગોળી બનવો. સામાન્ય રીતે રામ-નામ લખવામાં તમને ત્રણ કલાક જોઇશે. તમારે આ બધી ક્રિયા એક જ આસનમાં બેસી કરવી જોઇએ જો તમારાથી આ શકય ન બને તો જ આસન ફેરવવુ, પરંતુ સ્થાન તો બદલવું નહિ જોઇએ. ઘણા લોકો તો કેસર, કસ્તુરી અને કપૂરની ખાસ બનાવેલી શાહી તેમજ તુલસીની કલમનો ઉપયોગ કરે છે. આ બધું શકય ન હોય તો સામાન્ય શાહી અને કલમનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ અનુષ્ઠાન તમે ગંગા, યમુના, ગોદાવરી, કાવેરી, નર્મદાને કિનારે અથવા ઋષિકેશ, હરદ્વાર, વારાણસી અથવા પ્રયાગમાં કરી શકો છો. આં સ્થાનોએ જવું મુશ્કેલ હોય તો તમારા સ્થાને પણ તમે આ અનુષ્ઠાન કરી શકો છે. આ દિવસો દરમ્યાન દૂધ, ફળ વગેરેનું જ સેવન કરવું જરૂરી છે. ઉપર પ્રમાણે બનાવેલી ગોળિયો ગંગાજીમાં અથવા બીજી નદીમાં માછલીઓને ખવડાવવી જોઇએ. આ બધાથી તમને અપૂર્વ ધૈર્યની પ્રાપ્તિ થશે અને તમે ઈશ-કૃપાને પાત્ર બનશો.

આખી રામાયણના એકાગ્રતા અને પવિત્રતા પૂર્વક ૧૦૮ પાઠ કરો. દરરોજ ત્રણ કલાક આ અભ્યાસ માટે નિયત કરવામાં આવે તો ત્રણ વર્ષમાં આ પાઠ પૂર્ણ થાય. તમે મહિનામાં ત્રણવાર રામાયણનો પાઠ કરી શકો છો. આથી તમને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થશે. તમને ભગવાન રામનાં દર્શન પણ થશે.



૭. દૈનિક કાર્યક્રમ

(क) વિદ્યાર્થીઓ માટે

આસન, પ્રાણાયામ —	૪.૦૦ થી ૪.૨૫	વિદ્યાલયમાં —	૧૦.૦૦ થી ૫.૦૦
ત્રાટક, જપ, ધ્યાન —	૪.૨૫ થી ૫.૦૦	રમત ગમત —	૫.૦૦ થી ૫.૪૫
સ્કૂલનું વાંચન —	૫.૦૦ થી ૬ ૩૦	જપ ધ્યાન વગેરે—	૫.૪૫ થી ૬.૪૫
શારીરિક વ્યાયામ અને નાસ્તો	૬ ૩૦ થી ૭.૦૦	નિશાળનું લેસન —	૬.૪૫ થી ૮.૧૫
મંત્ર લેખન —	૭.૦૦ થી ૭.૧૫	સ્વાધ્યાય, કિર્તન	
ગીતાના પાઠ —	૭ ૧૫ થી ૭.૩૦	પ્રાર્થના	૮.૩૦ થી ૯.૧૫
નિશાળના પાઠો —	૭ ૩૦ થી ૯.૦૦	આધ્યાત્મિક ડાયરી લખવી	૯.૧૫ થી ૯.૩૦
સ્નાન-ભોજન વગેરે —	૯ ૦૦થી ૧૦ ૦૦	નિદ્રા —	૯ ૩૦ થી ૪.૦૦

(ख) કામકાજવાળા લોકો માટે

આસન, પ્રાણાયામ —	૪.૦૦ થી ૪.૩૦	ઓફિસ કાર્ય	૧૦.૦૦ થી ૫ ૦૦
ત્રાટક, જપ, ધ્યાન —	૪ ૩૦ થી ૬.૦૦	સાંજનું ફરવાનું	૫.૦૦ થી ૬.૦૦
વ્યાયામ અને નાસ્તો —	૬ ૦૦ થી ૬.૪૫	જપ, ધ્યાન વગેરે	૬ ૩૦ થી ૭.૪૫
મંત્ર લેખન —	૬.૪૫ થીં ૭ ૦૦	ભોજન	૭ ૪૫ થી ૮.૧૫
ગીતા સ્વાધ્યાય —	૭ ૦૦ થી ૭ ૧૫	કિર્તન, ભજન, પ્રાર્થના	૮ ૧૫ થી ૮ ૩૦
આધ્યાત્મિક ગ્રંથ વાચન —	૭ ૧૫ થી ૮.૦૦	સ્વાધ્યાય આત્મનિરીક્ષણ	૮.૩૦ થી ૯.૧૫
નિષ્કામ કાર્ય —	૮.૦૦ થી ૯.૦૦	આધ્યાત્મિક ડાયરી	૯.૧૫ થી ૧૦.૦૦
સ્નાન, ભોજન વગેરે —	૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦	નિદ્રા	૧૦.૦૦ થી ૪ ૦૦

(ग) રિટાયર્ડ લોકો માટે

ત્રાટક, જપ, ધ્યાન	૩ ૪૫ થી ૪ ૪૫	સ્વાધ્યાય અને લેખન	૧.૩૦ થી ૩.૩૦
આસન પ્રાણાયામ	૪.૪૫ થી ૬.૩૦	સત્સંગ, શ્રવણ વગેરે	૩.૩૦ થી ૫.૦૦
ભ્રમણ, નાસ્તો વગેરે	૬.૩૦ થી ૭.૩૦	સાંજનું ફરવાનું	૫.૦૦ થી ૬.૦૦
મંત્ર લેખન	૭.૩૦ થી ૭ ૪૫	જપ અને ધ્યાન	૬.૦૦ થી ૭.૩૦
સ્વાધ્યાય	૭ ૪૫ થી ૯.૦૦	ભોજન, વિશ્રામ વગેરે	૭ ૩૦ થી ૮.૧૫
નિષ્કામ કર્મ	૯ ૦૦ થી ૧૦.૦૦	ભજન કીર્તન આત્મ વિચાર	૮.૧૫ થી ૮.૪૫
જપ	૧૦ ૦૦ થી ૧૧ ૦૦	આધ્યાત્મિક ડાયરી	૮.૪૫ થી ૧૦.૦૦
ભોજન અને વિશ્રામ	૧૧ ૦૦ થી ૧ ૩૦	નિદ્રા	૧૦ ૦૦ થી ૩ ૩૦

(ઘ) પૂર્ણ સમય સાધક માટે

જપ, ધ્યાન	૩–૩૦ થી ૬–૩૦	સ્વાધ્યાય	૩–૦૦ થી ૪–૦૦
આસન, પ્રાણાયામ	૬–૩૦ થી ૭–૪૫	નિષ્કામ કર્મ	૪–૦૦ થી ૫–૦૦
સ્વાધ્યાય	૭–૪૫ થી ૮–૪૫	વ્યાયામ અથવા ફરવાનું	૫–૦૦ થી ૬–૦૦
નિષ્કામ કર્મ	૮–૪૫ થી ૧૦–૩૦	જપ ને ધ્યાય	૬–૦૦ થી ૮–૦૦
જપ, પૂજા	૧૦–૩૦ થી ૧૧–૪૫	ભજન કિર્તન	૮–૦૦ થી ૯–૦૦
ભોજન ને વિશ્રામ	૧૧–૪૫ થી ૨–૦૦	આત્મવિશ્લેષણ, ડાયરી	૯–૦૦ થી ૯–૩૦
મંત્ર લેખન	૨–૦૦ થી ૩–૦૦	નિદ્રા	૧૦–૦૦ થી ૩–૦૦

(ચ) આશ્રમમાં આવનાર યાત્રીઓ માટે

જપ ને ધ્યાન	૫–૦૦ થી ૬–૦૦	નિષ્કામ સેવા	૧–૩૦ થી ૪–૩૦
સવારે ફરવાનું	૬–૦૦ થી ૬–૩૦	પ્રાણાયામ	૪–૩૦ થી ૪–૪૦
આસન, પ્રાણાયામ	૬–૩૦ થી ૭–૦૦	વ્યાયામ	૪–૪૦ થી ૫–૦૦
વિશ્રામ	૭–૦૦ થી ૭–૧૫	વિશ્રામ	૫–૦૦ થી ૫–૧૫
મૌન	૭–૧૫ થી ૭–૩૦	સાંજનું ફરવાનું	૫–૧૫ થી ૬–૧૫
સ્નાન, નાસ્તો વગેરે	૭–૩૦ થી ૮–૦૦	સ્નાન ઈત્યાદિ	૬–૧૫ થી ૬–૪૫
મંત્ર લેખન	૮–૦૦ થી ૮–૧૫	જપ ને ધ્યાન	૬–૪૫ થી ૭–૪૫
ગીતા સ્વાધ્યાય	૮–૧૫ થી ૯–૦૦	મંત્ર લેખન	૭–૪૫ થી ૮–૦૦
વિશ્રામ	૯–૦૦ થી ૯–૧૫	ભોજન અને વિશ્રામ	૮–૦૦ થી ૯–૦૦
સ્વાધ્યાય, પૂજા, ઉપાસના	૯–૧૫ થી ૧૨–૧૫	કીર્તન	૯–૦૦ થી ૧૦–૦૦
ભોજન અને વિશ્રામ	૧૨–૧૫ થી ૧–૩૦	નિદ્રા	૧૦–૦૦ થી ૫–૦૦

(છ) ઉત્તમ સાધન માટે સાધના

આધ્યાત્મિક માર્ગે ત્વરિત પ્રગતિ કરવા માટે નીચેની વસ્તુઓ ઘણી લાભદાયક છે. ચાર વાગે ઊઠી જવું જોઇએ. અને કોઇ પણ એક આસને જપ કરવા બેસી જવું. કોઈ કોઈ દિવસ ચૌદ કલાક સુધી ભોજન કે પાણી પણ નહિ લેવું જોઈએ. એક આસનથી ઊઠો નહિ. શક્ય હોય તો સુર્યાસ્ત સુધી મળમૂત્ર પણ રોકી રાખો. સૂર્યાસ્ત સમયે જપ બંધ કરવા જોઇએ. સૂર્યાસ્ત પછી દૂધ અને ફળ લેવાં. ગૃહસ્થીઓ રજાના દિવસોમાં આવી સાધનાનો અભ્યાસ કરી શકે. બની શકે તો મહિનામાં એક વાર અથવા અઠવાડિયામાં એક વાર આનો અભ્યાસ કરો.

૮. બાર સદ્‌ગુણો પર દશ મિનિટ વિચાર કરો.

૧. જાન્યુઆરી	—	નમ્રતા	૭. જુલાઇ	—	સચ્ચાઇ
૨. ફેબ્રુઆરી	—	સરળતા	૮. ઓગસ્ટ	—	શુદ્ધપ્રેમ
૩. માર્ચ	—	સાહસ	૯. સપ્ટેમ્બર	—	દાનશીલતા
૪. એપ્રીલ	—	ધૈર્ય	૧૦ ઓકટોબર	—	ક્ષમા
૫. મે	—	કરુણા	૧૧. નવેમ્બર	—	સમતા
૬. જુન	—	ઉદારતા	૧૨. ડીસેમ્બર	—	સંતોષ

૯. વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો.

૧. **બ્રાહ્મમુહૂર્ત**– હંમેશાં પ્રાતઃકાળ ચાર વાગે ઊઠો પ્રાર્થના, જપ, કિર્તન અને ધ્યાન કરવા માટે બ્રહ્મમુહૂર્ત ઘણું ઉપયોગી છે.

૨. **આસન**– જપ અને ધ્યાનના અભ્યાસ માટે પદ્મ, સિદ્ધ અથવા સુખાસનમાં પુર્વાભિ અથવા ઉત્તરાભિમુખે એક કલાક બેસો. આ સમય વધારીને ત્રણ કલાક સુધી લઈ જાઓ.

૩. **જપ**– કોઇ પણ એક મંત્રનો જપ કરો. સૌ સૌની રુચી અનુસાર ગમે તે મંત્રની ૨૦૦ માળા કરો. મંત્ર કદી બદલાવશો નહિ.

૪. **આહાર**– આહાર શુદ્ધિથી સત્ત્વ શુદ્ધિ થાય છે. હંમેશાં શુદ્ધ, સાત્ત્વિક અને યુક્ત આહાર લેવો. મરચુ,, આંબલી, રાઈ, તેલ, લસણ, ડુંગળી અને હીંગ વગેરેનો ત્યાગ કરો. મિતાહારી બનો. પેટ ભરીને જમો નહિ. જે વસ્તુ તમને ખુબ પ્રિય હોય તેનો વર્ષમાં ૧૫ દિવસ ત્યાગ કરો. ભોજન સાદું અને સ્નિગ્ધ હોવું જોઇએ. દૂધ અને ફળનો ખોરાક ધારણામાં સહાય કરે છે. હંમેશ યાદ રાખવું જોઈએ કે ભોજન તો જીવન ટકાવવા માટે છે, ભોગ ભોગવવા માટે નથી. જીભના સંયમ માટે એકાદ અઠવાડિયુ કે પખવાડિયુ ખાંડ અને મીઠું બંધ કરો. દાળ શાકમાં ઉપરથી મીઠું માગો નહિ. તેમજ ચા અને દૂધમાં વધારે ખાંડ માગો નહિ. માંસાહારી હોય તેમણે ધીરે ધીરે સંપુર્ણ શાકાહારી બની જવું જોઇએ. આથી તેમને ઘણો લાભ થશે.

૫. **પૂજા ઘર**– પૂજા, જપ અને ધ્યાન માટે એક જુદોજ ઓરડો રાખો. તેને હંમેશ બંધ રાખો. આ શકય ન હોય તો કોઈ પણ ઓરડાનો એક ભાગ આ માટે નિયત કરી રાખો.

૬. **સ્વાધ્યાય**– પૂજા ઘરમાં વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, ભગવદગીતા, યોગવાસિષ્ઠ, રામાયણ વગેરે ધાર્મિક ગ્રંથો રાખો અને હંમેશ શ્રદ્ધાથી એક કલાક તેમાંથી ગમે તેનુ અધ્યયન કરો.

૭. બ્રહ્મચર્ય- વીર્યરક્ષા એ જ બ્રહ્મચર્ય છે. અતિ સાવધાનીપુર્વક વીર્યની રક્ષા કરો. વીર્ય ઇશ્વરની વિભૂતિ છે. વીર્ય જીવનદાયી શક્તિ છે. વીર્ય પરમ ધન છે. જીવન,વિચાર અને બુદ્ધિનો સાર વીર્ય છે. વીર્ય ધારણ કરવું તે જીવન અને વીર્ય બિંદુનું પતન એ મરણ છે

૮. પ્રાર્થના- પ્રાર્થનાના થોડા શ્લોકો કંઠસ્થ કરી રાખો. જપ અને ધ્યાન પ્રારંભ કરતાં પહેલાં તેના પાઠથી શરુઆત કરો. આથી મન જલદીથી ઉન્નત બની જશે.

૯. સત્સંગ- કુસંગત, ધૂમ્રપાન, શરાબ વગેરેનો પરિત્યાગ કરો. કોઇ પણ બુરી આદતમાં ફસાવ નહિ. નિત્ય સત્સંગ કરતા રહો. સત્સંગાત જ પરમ ગતિ છે. સદ્ગુણોના વિકાસમાં પ્રયત્નશીલ રહો.

૧૦. ઉપવાસ- પર્વના દિવસોમાં વ્રત પાલન કરો. એકાદશીને દિવસે નિરાહાર દૂગ્ધાહાર, ફલહાર, સાત્વિક યુક્તાહાર અથવા એકાહાર કરો. ઉપવાસનો દિવસ પવિત્ર છે માટે જપ, સ્વાધ્યાય વગેરેમાં પસાર કરો.

૧૧. મૌન- હંમેશાં થોડો સમય મૌન પાળો. શકય હોય તો દરરોજ બે કલાક અવશ્ય મૌન પાળો. મૌન દરમ્યાન સંકેત પણ ન કરવો જોઇએ.

૧૨. વાણી સંયમ- હંમેશ સત્ય બોલો. થોડું બોલો. પ્રિય બોલો. ઉત્સાહપુર્ણ શબ્દો ઉચારો. નિરાશાવાદી શબ્દો બોલો નહિ. નાનાં બચ્ચાંઓ અને મોટેરાં પ્રત્યે જોરથી બોલો નહિ.

૧૩. દાન- હંમેશાં અથવા દર મહિને તમારી આવકમાંથી રૂપીયે છ નવા પૈસા દાનમાં વાપરો. આમાં કદાપિ ત્રૂટિ આવવી જોઇએ નહિ.

૧૪. અહિંસા- મન, વાણી અને કર્મથી કોઈ પણ સમયે કોઈને પણ દુઃખી કરો નહિ. અહિંસા પરમ ધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ઘૃણાને દયાથી, દ્વેષને પ્રેમથી તથા હિંસાને અહિંસાની પ્રતિપક્ષ ભાવના વડે જીતો.

૧૫. અપરિગ્રહ- તમારી આવશ્યકતાઓ ઓછી કરો. અધિક વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરો નહિ. સુખી અને સંતોષી જીવન જીવો. તમારી પાસે જે કાંઈ હોય તેનો બીજાઓ માટે ઉપયોગ કરો.

૧૬. સ્વાવલંબન- આત્મનિર્ભરતા સર્વોત્તમ ગુણ છે. પરાધીન બની જશો નહિ. નોકરોના ભરોસા પર રહો નહિ. કાર્ય કરવામાં શરમ નથી. સ્વાવલંબન એક સર્વ શ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

૧૭. આત્મવિચાર– રાત્રે સૂતા પહેલાં દિવસની ભૂલોનો પશ્ચાતાપ કરો. નિયમિત આત્મવિશ્લેષણ કરી, દૈનિક કાર્યક્રમ તથા સંકલ્પ પત્રને વળગી રહો. કડક આત્મનિરીક્ષણ તથા દોષ સંશોધન માટે નિયમિત અધ્યાત્મિક ડાયરી રાખો.

૧૮. મૃત્યુનું સ્મરણ– ચોટલી પકડી બેઠેલો કાળ આપણા માથા ઉપર તૈયાર જ છે એ કદી ભૂલશો નહિ. તમારાં કર્તવ્યો કરવામાં નાસીપાસ થશો નહિ. ધર્માચરણ કરો. સદાચાર એ જ સાચો ધર્મ છે.

૧૯. આત્મચિંતન– સવારે ઊઠતાં વેંત જ અને રાત્રે સૂતા પહેલાં હંમેશ ઇશ્વર સ્મરણ અથવા આત્મચિંતન કરો.

૨૦. આત્મ સમર્પણ– સંપુર્ણપણે તમે તમારી જાતને ભગવાનને સમર્પણ કરી દો. સર્વ બાબત તેના ચરણે ધરી દો. પુર્ણ આત્માર્પણ કરો. એ જે કરશે તે હિતકારી જ હશે એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો.

આ સમગ્ર આધ્યાત્મિક સાધનાઓ સારાંશ છે. આથી તમે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ નિયમોનું અક્ષરશઃ પાલન કરવું જોઇએ. તમારા મનને જરા પણ ઢીલું પડવા દેશો નહિ.

૧૦. સાધના તત્ત્વ યા સપ્ત–સાધન વિદ્યા

ભૂમિકા– હજારો મણ સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન કરતાં કેવળ નવટાંકભાર સાધનોનું આચરણ વધુ ફળદાયી છે, માટે તમારા દૈનિક જીવનમાં યોગ, ધર્મ, તેમજ દર્શનશાસ્ત્રોએ બતાવેલ સાધનોનો અભ્યાસ કરો, જે વડે મનુષ્ય જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય–આત્મસાક્ષાત્કાર–વહેલું મેળવી શકાય.

આ સાધનપટમાં નીચે જણાવેલા સાધનોનું તત્ત્વ તેમ જ સનાતન ધર્મનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ ૩૨ (બત્રીસ) ઉપદેશ સૂત્રો વડે બતાવેલું છે. એનો અભ્યાસ વર્તમાનકાળના અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ વાળા સ્ત્રી–પુરુષો માટે પણ સુશકય છે. સમય અને પ્રમાણમાં અનુકૂળતા મુજબ ફેરફાર કરતા જાઓ અને એની માત્રા ધીરે ધીરે વધારતા જાઓ.

તમારા ચારિત્ર્ય કે સ્વભાવમાં તમે એકદમ ફેરફાર કરી નહિ શકો. માટે શરુઆતમાં આમાંની થોડી એવી સૂચનાઓનો અમલ કરવાનો સંકલ્પ કરો, જેનાથી તમારા વર્તમાન સ્વભાવ અને ચારિત્ર્યમાં થોડો નિશ્ચિત સુધારો થશે. ક્રમે ક્રમે આ સાધનો માટેનો સમય અને પ્રમાણ વધારતા જાઓ.

માંદગી કે સાંસારિક અડચણોને લીધે કે બીજા કોઈ અનિવાર્ય સંયોગોમાં તમે કદાચ ચોક્કસ સાધનાનો પૂરેપૂરો અમલ ન કરી શકો તો તેના બદલામાં પ્રભુ નામસ્મરણ અથવા જપ જરુર કરો. હરતાંફરતાં અને કામ કરતાં કરતાં યે પ્રભુ નામસ્મરણ તો તમે જરુર કરી શકો.

૧. આરોગ્ય સાધના

(शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्)

(શરીર એ ધર્મસાધનાનું પ્રથમ સાધન છે.)

૧. **મિતાહાર**– ભૂખ હોય તે કરતાં ઓછું જમો. હળવો અને સાદો ખોરાક લો. ભોજનમાં શાક, ફળ, દૂધ, દહીં, અનાજ, કંદમૂળ, મેવો ઇત્યાદિ પદાર્થો પ્રમાણસર લો. ભગવાનને અર્પણ કર્યા પછી ભોજન કરો.

૨. રજોગુણ અને તમોગુણને વધારનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરો. મરચાં, મસાલા, આમલી જેવા રાજસિક પદાર્થોનો વપરાશ છોડી દો અથવા કમ કરો. ચા, કોફી, લસણ, ડુંગળી, તમાકુ ભાંગ, સીગારેટ, પાન જેવા પદાર્થો શરીરને હાનિકારક હોઇ તે ત્યાગ કરવા લાયક છે. માંસ, મચ્છી અને દારુ એ ઉગ્ર તામસિક અને ઘોર અનર્થરુપ ચીજોનો સર્વથા ત્યાગ કરો.

૩. **વ્રત-ઉપવાસ**– એકાદશીના દિવસે ઉપવાસ કરો, અથવા કેવળ દૂધ, કંદ અને ફળનો ઉપયોગ કરો. આ દિવસે અન્ન વર્જિત છે.

૪. **આસન-વ્યાયામ-યોગાસન** અથવા શારીરિક વ્યાયામ દરરોજ ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી નિયમસર કરો. હંમેશાં સાંજે બે ત્રણ માઇલ ફરવાનું રાખો અથવા કસરત મળી રહે તેવી દેશી રમતો દરરોજ રમો.

૨. પ્રાણશક્તિ સાધના

૫. **મૌનવ્રત**– દરરોજ બે કલાક મૌન પાળો અને એ સમયનો આત્મવિચાર, ધ્યાન, બ્રહ્મચિંતન અથવા જપમાં ઉપયોગ કરો. હરવાફરવાનું અને વાંચવાનું બંધ રાખો. રવિવાર અને રજાના દિવસોમાં મૌનનો સમય ચારથી આઠ કલાક સુધી વધારો.

૬. **બ્રહ્મચર્ય વ્રત**– તમારી ઉંમર, સંજોગો, શક્તિ તથા આશ્રમ અનુસાર બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરો. પ્રારંભના મહિનામાં એકથી વધુવાર બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો. ધીરે ધીરે તે ઘટાડીને વર્ષમાં એકવાર સુધી લઇ જાઓ. છેવટે જીવનભરને માટે બ્રહ્મચર્ય પાલનની પ્રતિજ્ઞા કરો.

૩. ચારિત્ર્ય સાધના

૭. અહિંસા– વિચાર, વાણી કે વર્તનથી કોઇને કષ્ટ ન આપો. પ્રાણીમાત્ર પર દયાભાવ રાખો.

૮. સત્ય– સાચું, પ્રિય, મધુર, હિતકારી અને અલ્પ બોલો. આપણી વાણીથી કોઇને ઉદ્વેગ થવો ન જોઇએ.

૯. સરળતા– બધા સાથે કપટ રહિત ખુલ્લા દીલથી સરળ વર્તાવ અને વાતચીત કરો.

૧૦. પ્રમાણિકતા– પ્રમાણિક બનો. તમારી જાતમહેનતથી કમાણી કરો. અન્યાય કે અધર્મથી મળતું ધન, વસ્તુ કે મહેરબાનીનો તમે અસ્વીકાર કરો. સજ્જન બનો. ચારિત્ર્યનો વિકાસ કરો.

૧૧. ક્ષમા– તમને ક્રોધ આવે ત્યારે ક્ષમા, ધૈર્ય, શાંતિ, દયા, પ્રેમ અને સહિષ્ણુતા વડે તેને દાબી દો. બીજાની કસુર ભૂલી જાઓ અને એમને ક્ષમા કરો. લોકોના સ્વભાવ અને સંજોગોને અનુસરીને વર્તાવ કરો

૪. ઇચ્છાશક્તિ સાધના

૧૨. સંયમ– દર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક મહિનો ખાંડ-સાકર અને દર રવિવારે નિમકનો ત્યાગ કરો.

૧૩. કુસંગ ત્યાગ– ગંજીપો, સિનેમા, કલબ અને અશિષ્ટ સાહિત્યનો સર્વથા યથાશક્ય ત્યાગ કરો. દુર્જનોથી દૂર ભાગો. ઉચ્છંખલ, જડવાદી દુર્જન જોડે વાદવિવાદ ન કરો. પ્રભુમાં જેને શ્રદ્ધા ન હોય અથવા તમારા સન્માર્ગની નિંદા કરતા હોય એવા જોડે હળવા મળવાનું બંધ કરો.

૧૪. સાદું જીવન– તમારી જરુરિઆતો ઓછી કરો. તમારી સાંસારિક સંપત્તિ તેમજ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાઓ સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારને વળગી રહો.

૫. હૃદય સાધના

૧૫ પરોપકારઃ– પારકાનું ભલું કરવું એ જ પરમ ધર્મ છે અઠવાડિયે થોડા કલાક નિષ્કામ સેવામા ગાળો. ગરીબ અને રોગીને મદદ કરો. મિત્રો અને સ્વજનોમાં ધર્મ પ્રસારનું કાર્ય કરો અને એવી બીજી સામાજિક સેવા હાથ ધરો. આવાં શુભ કાર્યમાં અભિમાન છોડો અને બદલાની આશા ન રાખો. તમારાં પોતાનાં સાંસારિક કાર્યો પણ આ ભાવનાથી કરો. સ્વધર્મ અને કર્તવ્ય કર્મનું ઈશ્વરાર્પણનું બુદ્ધિથી પાલન કરો. એ પણ એક પ્રકારની પ્રભુ પૂજા છે.

૧૬. દાનઃ-તમારી કમાણીનો દશમો ભાગ અથવા ઓછામાં ઓછા રૂપીએ બે પૈસા દર મહિને દાન માટે અલગ કાઢો. કોઇ પણ સારી વસ્તુનો મિત્રો, સગાસંબંધી અને નોકર વર્ગમાં વ્હેંચીને ઉપયોગ કરો સંસારના સકળ જીવોને તમારા કુટુંબી ગણો-वसुधैव कुटुम्बकम् સ્વાર્થ વૃત્તિ છોડી દો.

૧૭. નમ્રતાઃ-નમ્ર બનો. પ્રાણીમાત્રને માનસિક નમસ્કાર કરો. સૌમાં ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરો. મિથ્યાભિમાન, દંભ તેમ જ ઘમંડનો ત્યાગ કરો.

૧૮ શ્રદ્ધાઃ- ગીતા, ગુરુ, અને ગોવિન્દમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો. ઈશ્વરને આત્મસમર્પણ કરીને હંમેશાં માગો કે હે ઈશ્વર! આ બધું તારું જ છે. હું પણ તારો જ છું. જેવી તારી ઈચ્છા તેવું જ બનો. એથી વધુ હું કશું માગતો નથી. સર્વ સંજોગો અને પ્રસંગોમાં ઈશ્વર-ઇચ્છાને મુખ્ય સમજી તેને આધીન રહો.

૧૯. સર્વાત્મભાવઃ-બધા જીવોમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઇ પ્રત્યે દ્વેષ ન કરો.

૨૦. નામ-સ્મરણઃ-હંમેશાં ઈશ્વર નામસ્મરણ કર્યા કરો અથવા ઓછામાં ઓછા પ્રાતઃ કાલે ઊઠીને વ્યવહારિક કાર્યોમાંથી નવરાશ મળતાં અને સૂતાં પહેલાં ઈશ્વરના નામનું સ્મરણ કરો. એક જપમાળા પોતાના ખીસામાં અથવા તકિયાની નીચે હંમેશાં રાખો અને જ્યારે સમય મળે ત્યારે નામજપ કરતા રહો.

૬ માનસિક સાધના

૨૧. ગીતાધ્યયનઃ-ગીતાના એક અધ્યાયનું અથવા ૧૦ થી ૧૫ શ્લોકોનું અર્થસહિત દરરોજ અધ્યયન કરો. ગીતાને સમજવા જેટલું સંસ્કૃતનું જ્ઞાન અવશ્ય મેળવો.

૨૨. ગીતાનો મુખપાઠઃ-ગીતાનો નાનો ગુટકો ગજવામાં રાખો. ક્રમેક્રમે આગળ વધી આખી ગીતા કંઠસ્થ કરો.

૨૩. સ્વાધ્યાય :-રામાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદ, યોગ-વાશિષ્ઠ અથવા અન્ય દર્શન શાસ્ત્ર યા ધર્મગ્રંથોના અમુક ભાગનું દરરોજ અથવા રજાના દિવસોમાં જરુર અધ્યયન કરો.

૨૪. સત્સંગ :-કથા, કીર્તન, સત્સંગ અથવા ધાર્મિક વ્યાખ્યાનો તથા સભા વગેરેમાં દરેક અવસર પર હાજર રહી એનો લાભ ઊઠાવો. રવિવાર કે રજાના દિવસોમાં આવા સંમેલનની વ્યવસ્થા કરો.

૨૫. **મંદિરગમન:**–કોઇ પણ દેવમંદિરમાં અથવા પૂજાસ્થાનમાં દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછો એક દિવસ જઇને જપ–કીર્તન આદિનું અનુષ્ઠાન કરો અને બીજા સજ્જનોને આવા પવિત્ર સ્થાનમાં સામેલ કરીને કીર્તન, ભજન, વ્યાખ્યાન આદિનો પ્રબંધ કરો.

૨૬. **એકાન્તસેવન:**– ફુરસદના દિવસે તેમ જ રજાના દિવસમાં કોઇ પવિત્ર પુણ્ય સ્થાને જઇ એકાન્તસેવન કરો અને બધો સમય સાધના અને સ્વાધ્યાયમાં વિતાવો. પોતાના ગુરુ અથવા કોઇ સંત મહાત્માના સત્સંગમાં રહી સાધના કરો.

૭ આધ્યાત્મિક સાધના

૨૭. **બ્રાહ્મમુહૂર્ત:**–રાતે વહેલા સૂઇ સવારે ચાર વાગે ઊઠો. શૌચ, દાતણ, સ્નાન વગેરેથી અરધા કલાકમાં પરવારી જાઓ.

૨૮. **ધ્યાન, જપ, સ્તુતિ–પ્રાર્થના:**–પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને સવારના ૪–૩૦ થી ૬ વાગ્યા સુધી પ્રાણાયામ, ધ્યાન, જપ, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના અને કીર્તન કરો. એક જ આસનમાં બધો સમય બેસી રહેવાનો ધીરેધીરે અભ્યાસ કરો.

૨૯. **સંધ્યા–પૂજા:**– તમારી દૈનિક સંધ્યા, ગાયત્રી જપ, નિત્યકર્મ અને પૂજા કરો.

૩૦. **મંત્રલેખન:**–પોતાના ઇષ્ટમંત્ર અથવા ઇશ્વરનુ નામ ૧૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી એક નોટબુકમાં લખો.

૩૧. **સંકિર્તન:**–રાત્રે સ્વજનો, મિત્રો વગેરે સાથે બેસીને અડધાથી એક કલાક સુધી નામ–સંકિર્તન, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના, ભજન ઇત્યાદિનુ ગાન કરો.

૩૨. **દિનચર્યા નોંધ:**–ઉપર જણાવેલી કોઇ સાધના કરવાનો નિશ્ચય અથવા સંકલ્પ કરો. પ્રત્યેક વર્ષ નવો સંકલ્પ કરીને સાધના વધારતા જાઓ નિયમિતતા, દઢતા અને તત્પરતા થી આ બધાનુ પાલન કરવું જરુરી છે. સાધનાનો સમય, પ્રમાણ વગેરેની નોધ એક નોટબુક માં હંમેશાં લખતા રહો. અને એ નોધની દર માસે સમાલોચના કરી પોતાની ત્રુટીઓને સુધારતા રહો.

૧૧ આધ્યાત્મિક ડાયરીનું મહત્વ

દૈનિક આધ્યાત્મિક ડાયરીનું પાલન કરવું અનિવાર્ય છે. આ એક મહત્વપૂર્ણ વસ્તુ છે. જેઓ ડાયરી રાખે છે, તેઓ તેના લાભ જાણે છે. મનને ઇશ્વરાભિમુખ બનાવવામાં ડાયરી ચાબુકનું કામ કરે છે. ડાયરી જ તમારી ગુરુ તેમ જ માર્ગદર્શક છે તે આંખો ખોલનાર છે.

તે દુર્ગુણોનું દમન કરી નિયમિત આધ્યાત્મિક સાધનામાં સહાયરૂપ બને છે. તે મુક્તિ અને નિત્ય આનંદનો માર્ગ બતાવશે. જેઓ ત્વરિત ઉન્નતિ કરવા ચાહે છે, તેમણે તેમની દૈનિક ડાયરી રાખવી જ જોઇએ. દૈનિક ડાયરી રાખો અને તેનાં આશ્ચર્યજનક પરિણામોનો સાક્ષાત્કાર કરો.

મહાત્માજી તેમના વિદ્યાર્થીઓને નિયમિત ડાયરી રાખવાની સલાહ આપતા હું પણ આ વસ્તુ પર બહુ ભાર દઉં છું. મારા સાધકો પાંચ જુદી જુદી નોટબુક રાખે છે. એક નોટ બુકમાં દરરોજ એક કલાક મૌન પાળી ઇષ્ટ મંત્ર લખે છે. નોટબુકમાં મંત્ર લખવાથી ધારણા શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાથે સાથે તે જપ પણ છે જ. તેઓ પોતાનાં દૈનિક કાર્યોના ઉલ્લેખ પણ રાખે છે. તેઓ પર્યાયવાચી શબ્દો માટે એક નોટબુક રાખે છે. તેમને કોઇ મુશ્કેલ શબ્દ મળે તો તે શબ્દને તેના પર્યાયવાચી શબ્દો સાથે લખી લે છે. દર અઠવાડિયે તેઓ પોતાની નોટબુકો સાવધાની પૂર્વક વાંચે છે. બીજી નોટબુકમાં તેમના અધ્યયનની વાતો લખે છે. એક નોટબુકમાં મારા વ્યાવહારિક ઉપદેશોનું વર્ણન લખે છે. આથી તેમની મનન શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. જે વ્યક્તિ ઉપર પ્રમાણે પોતાના જીવનને નિયમિત કરે છે તે અલ્પ સમયમાં મહા પુરુષ બની જાય છે. આમાં જરા પણ સંદેહ નથી. આ પ્રમાણે સાધના કરો અને જુઓ કે તમારી કેટલી ઉન્નતિ થાય છે.

સંસારના સર્વ મહા પુરુષો ડાયરી રાખે છે. બન્જામીન ફ્રેંકલીનનું જીવન ચરિત્ર તમને માલુમ હશે જ. તેઓ હંમેશા જૂઠું બોલ્યા તેની અને ગલત કાર્યોની સંખ્યા લખ્યા કરતા. સમય જતાં તેઓ પૂર્ણ મનુષ્ય બની ગયા. તેમને પોતાના મન પર પૂર્ણ અધિકાર હતો.

તમારે ડાયરીમાં એ પણ લખવું પડશે કે તમે પ્રાતઃકાલ તમે કેટલા વાગે ઊઠો છો, ક્યારે સૂવો છો અને તમે કેટલા કલાક ઊંઘ કરી. આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય, જપની સંખ્યા અને કેટલો સમય ધ્યાન કર્યું તે પણ જણાવવું પડશે તમારી ભૂલો કેવા પ્રકારની છે અને તેને સુધારવા માટે તમે જાતે શું દંડ આપ્યો. દંડના પ્રકાર છે–ઉપવાસ, જપમાળામાં વૃદ્ધિ વગેરે. દિવસમાં કેટલા કલાક વ્યર્થ ગપશપમાં બગાડયા તે પણ બતાવવું જોઇએ.

તમે કેટલા કલાક મૌન પાળ્યું, શિવરાત્રિ, જન્માષ્ઠમી વગેરે તહેવારો દરમ્યાન જાગરણ કર્યું કે નહિ, તેમજ બુરી આદતોના નિયંત્રણમાં કેટલી વાર નિષ્ફળ ગયા તે પણ જણાવવું જોઇએ. તમારી ડાયરીની એક નકલ દર મહિને મને મોકલતા રહેજો. છ મહિના ડાયરી રાખો અને તેનું ફળ જુઓ. જો તમે શીઘ્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ચાહતા હો તો કોઇ પણ વાત છુપાવશો નહિ. સાંસારિક પ્રકૃતિને બદલવા માટે કઠક સાધનાની આવશ્યકતા છે. તમારે તમારા દોષો કદાપિ છુપાવવા નહિ. ડાયરી તો તમારા ભલા માટે છે કે જેથી તમે

જાતે સુધરી શકો અને દિવ્ય જીવનનો વિકાસ કરી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકો. જો સાધક સાચો હશે તો ડાયરી લખતાં જ તેની આંખો ખુલી જશે. બધા લોકો ધોબી તેમ જ દૂધની ડાયરી રાખે છે, પરંતુ આ મહત્વપૂર્ણ ડાયરી પર કોઇ ધ્યાન આપતું નથી. આધ્યાત્મિક ડાયરીની સહાયથી મનુષ્ય પોતાની ભૂલો સુધારી પરમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તમારા મનમાં એક મહાન ચોર ઘૂસેલો છે. તેણે તમારું આત્મિક મોતી ચોરી લીધું છે. આ જ તમારી મુશ્કેલીઓ અને ચિંતાનું કારણ છે. તે તમને મોહિત કરે છે. આ ચોર તે તમારું મન. તમે તેને કચરી નાખો. તેને નિર્મમતા પૂર્વક મારી નાખો. આ ચોરને મારવા માટે આ ડાયરી સિવાય કોઇ બીજું અસ્ત્ર નથી. જો તમે ડાયરી લખવામાં નિયમિત રહેશો તો તમારા બધા દોષો દૂર થશે. એ શુભ સમય આવશે કે જ્યારે તમે ક્રોધ, અસત્ય, કામ ઇત્યાદિથી વિમુક્ત બની પૂર્ણ વ્યક્તિ બની જશો.

તમારાં માતા-પિતાએ આ શરીર આપ્યું તેમણે તમને ભોજન વસ્ત્ર વગેરે આપ્યા. પરંતુ આ ડાયરી તો તેના કરતાં પણ વધારે છે. આ તો તમને મુક્તિ અને નિત્ય સુખનો માર્ગ બતાવે છે. તે તમારા ગુરુનું કાર્ય કરે છે. અઠવાડિયામાં એક વાર એ ડાયરીનાં પાનાં ફેરવી જવાનુ રાખજો. જો તમે કલાકે કલાકની ડાયરી લખી શકો તો ઉન્નતિ બહુ શીઘ્ર થશે.

આત્મભાવ અથવા નારાયણભાવ સાથે દરદીઓની સેવા, સમાજ તથા દેશની સેવા એ નિષ્કામ કર્મયોગ છે.

તમારાં પાપો તથા નિષ્ફળતાઓનો ઉલ્લેખ કરવામાં શરમ રાખશો નહિ. તમારે જૂઠું કદી બોલવું જોઈએ નહિ કારણ કે તમે તમારા લાભ માટે ડાયરી રાખો છો. તમારા દોષોનો ખુલ્લી રીતે સ્વીકાર કરો અને તેને ભવિષ્યમાં દૂર કરો. ડાયરીમાં કોઇ પણ વસ્તુ લખ્યા વિના રહેશો નહિ. તમે પ્રત્યેક સપ્તાહની સાધનાને સરખાવો. આથી તમે જપ, ધ્યાન વગેરેમાં વૃદ્ધિ કરી, નિદ્રાનો સમય ઓછો કરી શકો છો. જે ડાયરી રાખે છે તેને ધન્ય છે.

સમય કીમતી છે તેને નકામો બગાડશો નહિ. તમે આટલાં વર્ષ બેકાર ગપશપમાં ગુમાવ્યાં તેટલું બસ છે. એવું કદાપિ ન કહેશો કે– 'કાલથી હું નિયમિત સાધના કરીશ.' આ 'કાલ' કદી આવશે નહિ. સાચા બનો અને આ જ ક્ષણથી સાધનાનો પ્રારંભ કરો. જો તમે સાચા હશો તો ઈશ્વર તમારી સહાયતા કરવા સદા તૈયાર હશે જ. આ ડાયરીની એક નકલ પ્રતિમાસ તમારા ગુરુને મોકલજો. ગુરુ તમને માર્ગદર્શન આપશે. તમારી મુશ્કેલીઓ દૂર કરી તમને યોગ્ય ઉપદેશ આપશે.

૧૨ શીઘ્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે સંકલ્પ

૧ દૈનિક આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખો અને પ્રતિ માસ તેની એક નકલ તમારા ગુરુને મોકલો. તે તમને આગળની સાધના માટે માર્ગ દર્શન આપશે.

૨ દૈનિક લિખિત જપ માટે એક નોટબુક રાખો અને હંમેશ શાહીથી ઇષ્ટમંત્ર અથવા ગુરુ મંત્ર એક અથવા બે પૃષ્ઠ લખો.

૩ દૈનિક અભ્યાસ માટે કાર્યક્રમ બનાવી રાખો અને તેનું ચુસ્તપણે પાલન કરો. વિક્ષેપ અને અડચણો ઘણી આવશે. સદા સતર્ક અને સાવધાન રહો.

૪ નવા વર્ષ માટે સંકલ્પો કરી લો. નીચે સંકલ્પ પત્ર આપ્યો છે. તમે કોઈપણ સંકલ્પને કાઢી નાખી શકો છો અથવા તો તેમાં ફેરફાર કરી શકો છો, તેમ જ બીજા સંકલ્પોનો ઉમેરો કરી શકો છો.

૫ તમારા જીવનક્રમને એકદમ બદલશો નહિ. તમારી સંકલ્પ-શક્તિનો વિકાસ કરી મન તથા ઈંદ્રિયોને વશીભૂત કરી સંકલ્પ પાલન દ્વારા ઉન્નતિ સાધો.

૬ આત્મસંયમ ઓછો હોવાને કારણ અજાણતાં અથવા પરિસ્થિતિને લઈને સંકલ્પપાલનમાં નિષ્ફળ જવાય તો સાંજનું ભોજન છોડી દો અને વધારે જપ કરો જેથી મનમાં સંકલ્પોનું મહત્વ ઠસી જાય.

૭ સંકલ્પ-પત્રની બે નકલ રાખવી. એક નકલ ગુરુને મોકલવી. આથી તમે સંકલ્પપાલનમાં ઢીલા પડશો નહિ. કોઈપણ સંજોગોમાં સંકલ્પ તોડશો નહિ.

૮ તમારા સર્વ મિત્રોને પ્રાર્થના કરજો કે તેઓ પણ સંકલ્પ-પત્ર, આધ્યાત્મિક ડાયરી તથા મંત્ર લખવાની નોટબુક રાખે. આ રીતે તમે ઘણાને સંસાર કાદવમાંથી બહાર કાઢી શકશો.

૧૩ પ્રતિજ્ઞા પત્ર અથવા સંકલ્પ પત્ર

૧ હું નિત્ય....મિનિટ/કલાક આસન પ્રાણાયામ કરીશ.

૨ હું અઠવાડિયે/પખવાડિયે/ મહિને એક વાર રાત્રી/ ભોજનનો ત્યાગ કરી, માત્ર દૂધ અને ફળ લઈશ.

૩ હું પ્રતિ માસ એક/બે એકાદશી વ્રત રાખીશ.

૪ હું.... દિવસો/મહિના માટે અથવા મહિનામાં....વાર જે વસ્તુ મને ખૂબ ગમતી હશે તેનો ઉપયોગ કરીશ નહિ.

૫ હું દરરોજ/અઠવાડિયા/મહિનામાં એકથી વધારે વાર નીચે જણાવેલ દુર્વ્યસનોમાં પડીશ નહિ-(અ) ધૂમ્રપાન (બ) પાનાં રમવાં (ક) સિનેમા જોવો (ડ) નવલકથા વાંચન.

૬ હું.... મિનિટ/કલાક હંમેશાં તથા.... મિનિટ/કલાક રવિવાર અને રજાના દિવસોમાં મૌનવ્રત પાળીશ અને તે સમય ધારણા, ધ્યાન, જપ અને આત્મનિરીક્ષણમાં ગાળીશ.

૭ હું દરેક અઠવાડિયા/મહિનામાં... વાર બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ

૮ હું આ વર્ષ દરમ્યાન કોઈ પ્રત્યે ક્રોધ કરીશ નહિ તેમજ કડવાં વચનો બોલીશ નહિ.

૯ હું આ વર્ષે સત્ય બોલીશ.

૧૦ હું કોઇ પ્રત્યે ખરાબ વિચાર કે દ્વેષભાવ રાખીશ નહિ.

૧૧ હું મારી આવકમાંથી દર મહિને રૂપિયે....પૈસા દાન કરીશ.

૧૨ હું દરરોજ અથવા અઠવાડિયામાં....કલાક નિષ્કામ કર્મયોગનો અભ્યાસ કરીશ.

૧૩ હું દરરોજ....માળા જપ કરીશ.

૧૪ હું દરરોજ...મિનિટ અથવા તો....પૃષ્ઠ ઇષ્ટ મંત્ર નોટબુકમાં લખીશ.

૧૫ હું દરરોજ ગીતાના....શ્લોકોનું અર્થ સાથે અધ્યયન કરીશ.

૧૬ હું આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખીશ અને મહિનાની આખરે તેની નકલ મારા ગુરુજી પાસે નિરીક્ષણ માટે મોકલી નવો ઉપદેશ મેળવીશ.

૧૭ હું દરરોજ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં....વાગે ઊઠીશ અને... કલાક જપ, ધ્યાન, ધારણા અને કીર્તનમાં ગાળીશ.

૧૮ હું દરરોજ....મિનિટ/કલાક રાત્રે મારા કુટુંબીજનો તથા સંકીર્તન કરીશ,

દિનાંક .... હસ્તાક્ષર ——

નામ અને સરનામું ——

૧૪ સાધનામાં સફળતાનું રહસ્ય

સાધનામાં સચ્ચાઇ અને નિયમિતતા આધ્યાત્મિક માર્ગે સફળતાનું રહસ્ય છે. વિષય પરાયણતાનો અંશ પણ સાધકના સ્વભાવને કલંકિત કરે છે. પૂર્ણ રીતે શુદ્ધ બનવાની જ્વલંત કામના હોવી જોઇએ. જો સાધક બેદરકારીથી પણ યમ-નિયમની અવહેલના કરશે તો તે આધ્યાત્મિક માર્ગે કદાપિ ઉન્નતિ સાધી શકશે નહિ જે વ્યક્તિ નિયમિત ધ્યાન કરે છે અને જે વૈરાગ્ય, વિવેક તથા ભક્તિ સંપન્ન છે તેને માટે અમૃતત્વનાં દ્વાર સદા ખુલાં રહે છે.

દિવ્ય જીવન સંઘ, ઋષીકેશ

નામ ____________ આધ્યાત્મિક રોજનીશી સરનામું ____________

નં.	પ્રશ્ન	માસ... ......સને...						
		૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭
૧	સૂઇને કેટલા વાગે ઊઠયા ?							
૨	કેટલા કલાક ઊંઘ કરી ?							
૩	કેટલો સમય આસન કર્યાં ?							
૪	એક આસનમાં કેટલો સમય બેઠા ?							
૫	કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યો ?							
૬	કેટલા વખત સુધી આપના ઇષ્ટદેવે (સગુણ અથવા નિર્ગુણ) ધ્યાન કર્યું ?							
૭	કેટલો સમય કીર્તનમાં ગાળ્યો ?							
૮	કેટલો સમય ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવામાં ગાળ્યો ?							
૯	કેટલીવાર સત્સંગ કર્યો ?							
૧૦	સ્વાર્થ રહિત નિષ્કામ સેવામાં કેટલો સમય વીતાવ્યો ?							
૧૧	જપની કેટલી માળા કરી ?							
૧૨	પ્રાણાયામ ક્યાં સુધી કર્યાં ?							
૧૩	ગીતાના કેટલા શ્લોક વાંચ્યા અગર કંઠસ્થ કર્યાં ?							
૧૪	કેટલા મંત્રો લખ્યા ?							
૧૫	કેટલી વાર મૌન રહ્યા ?							
૧૬	કેટલા વ્રત અને જાગરણ કર્યાં ?							
૧૭	કેટલું દાન કર્યું ?							
૧૮	કેટલીવાર અસત્ય બોલ્યા અને તે માટે તમે તમારી જાતને શું સજા કરી ?							
૧૯	કેટલી વખત ક્રોધ આવ્યો ? અને કેટલીવાર રહ્યો ? તે માટે આપની જાતને શું સજા કરી ?							
૨૦	કેટલા કલાક વ્યર્થ વીતાવ્યા ?							
૨૧	કેટલીવાર બ્રહ્મચર્યમાં ત્રુટી થઇ ?							
૨૨	કેટલી વખત બૂરી આદતો દૂર કરવામાં અસફળ બન્યા ? તે માટે આપની જાતને શું શિક્ષા કરી ?							
૨૩	ક્યા સદ્‌ગુણો નો વિકાસ કરી રહ્યા છો ?							
૨૪	કઇ નઠારી ટેવો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો ?							
૨૫	કઇ ઇન્દ્રીયો આપને વધુ સતાવે છે ?							
૨૬	કેટલા વાગે સૂઇ ગયા ?							

હસ્તાક્ષર ____________

સતત આધ્યાત્મિક ચૈતન્યમાં સ્થિત રહો. સદા અમર સુખમય આત્માનું જ ચિંતન કરો. આથી તમે શીઘ્ર લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરશો. તીવ્ર મુમુક્ષુત્વની સાથે સાથે ઈશ્વર પ્રત્યે એકાગ્ર ભક્તિ પણ હોવી જોઈએ. ધ્યાનની ટેવથી બધાં પ્રલોભનો દૂર ભાગશે. પૂર્ણ વૈરાગ્યમય હૃદય બનાવો અને તેમાં દૃઢ સંકલ્પ કરો કે આ જન્મમાં જ ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવો છે

૧૫ આદર્શ ગૃહસ્થ સાધક

આ વ્યસ્ત જગતમાં પણ કોઈ કોઇ એવા સાધક છે કે જેઓ ઋષિકેશ, ઉત્તરકાશી અથવા વારાણસીમાં પૂર્ણસમય સંન્યાસીઓથી પણ અધિક અને ઉગ્ર સાધના કરે છે.

સંસારમાં જે લોકો એવી ફરિયાદ કરે છે કે– 'અમને ધ્યાન કરવાનો સમય મળતો નથી, અમે ખૂબ જ કામમાં રહીએ છીએ, ઓફિસ અને ઘરકામમાં બધો સમય વીતી જાય છે. ઘેર આવીએ ત્યાં થાકી ગયા હોઇએ છીએ, આથી જપ થઇ શકતા નથી.' આ તો વ્યર્થ ફરિયાદ છે. મેં એવી ઘણી વ્યક્તિઓ જોઇ છે કે જેના પર ઘણું ઉત્તરદાયિત્વ હોવા છતાં આધ્યાત્મિક સાધનામાં તે અડગ રહે છે. મિત્રો ! તમે તેનું અનુકરણ કરો અને પૂર્ણ સચ્ચાઈ સાથે યોગપથનું અવલંબન કરો. જ્યાં ચાહ છે ત્યાં રાહ છે. ઇશ્વર તો માગ અને માગપૂર્તિનો વિષય છે. શું તમે ઈશ્વરને ચાહો છો ? શું તમે તેના દર્શન માટે આતુર છો ? જો સાચી માગ હશે તો તે અવશ્ય પૂર્ણ થશે જ. આ નશ્વર જગતની ક્ષુદ્ર વસ્તુઓથી ઉપર ઊઠો. શ્રદ્ધા અને મુમુક્ષુત્વ વધારો. આથી તમે ઉગ્ર સાધના કરી શકશો અને શીઘ્ર આત્મસાક્ષાત્કાર પામશો. આવા સાધકોની જય હો ! તેમના પર ઈશ્વરના આશીર્વાદ હો !

૧૬ સાધના માટે ઉપયોગી સંકેત

૧. ચંચળ અને કલુષિત મનથી કરવામાં આવતું ધ્યાન સફળ થતું નથી.

૨. આધ્યાત્મિકનુ જીવનમાં સંલગ્નતા આવશ્યક છે. ગમે તેટલી અડચણો અને પ્રલોભનો આવે તો પણ સાધનામાં સંલગ્ન રહેવું.

૩. જ્યારે ઇંદ્રિયો અનિયંત્રિત હોય અને મલિન વિચાર આવતા હોય ત્યારે ધ્યાન લાગવું સંભવ નથી. માટે તે પહેલાં કર્મયોગ અને વિચાર દ્વારા મનને સ્થિર અને શુદ્ધ બનાવો.

૪ શરીર મન તથા ઇંદ્રિયોનું દમન એ જ આત્મસંયમ છે.

૫. ઈંદ્રિયો તથા શરીર સ્વભાવતઃ બહિર્મુખી છે. રાજયોગનાં પ્રારંભિક અંગો દ્વારા બહિર્મુખ વૃત્તિને રોકીને તેને મુક્તિમાર્ગ તરફ પ્રવૃત્ત કરી શકાય છે. આનું જ નામ આત્મનિગ્રહ છે.

૬. હું બીજાથી મોટો છું. એવી વૃત્તિ તે અહંકાર છે. તેનો પરિત્યાગ કરવો જોઇએ. આ વૃત્તિ ન રહે તો મનુષ્ય મુક્તિ માર્ગે આગળ વધે છે.

૭. નમ્રતા અભિમાનની વિરોધી છે. પરંતુ નમ્રતા સાચી અને પ્રદર્શન રહિત હોવી જોઇએ.

૮. જ્યારે માનવી વિચારે છે કે આ વિષય મારો છે એટલે 'મમતા' વૃત્તિ તેના મનમાં ઘૂસી જાય છે. આથી અભિમાન આવે છે એટલે તે વિષયક વસ્તુ સાથે પ્રેમ કરવા લાગે છે. પછી તે વિષય પ્રત્યે આસક્ત બને છે. હંમેશ યાદ રાખો કે સર્વ વસ્તુઓ ઈશ્વરની છે અને તમે તો આ જગતના અસ્થાયી યાત્રી છો.

૯. 'સતત સમત્વ બુદ્ધિ' સાધકનો આદર્શ હોવો જોઇએ.

૧૦. અનાસક્તિ, મોહનો અભાવ અને સમત્વ બુદ્ધિ—આ બધાં જ્ઞાન તથા શાંતિ માટે સહાયક છે.

૧૧. ઇષ્ટ કે અનિષ્ટ વસ્તુપ્રાપ્તિ પર જ્ઞાનીને નથી થતો હર્ષ કે શોક આ જ સાધનાનુ લક્ષ્ય છે.

૧૨. ભક્ત ઇશ્વર પ્રત્યે અવિચળ નિષ્ઠા રાખે છે. બીજા વિષયોનો તે વિચાર પણ કરતો નથી. ભક્તનુ મન ઇશ્વર સાથે એક થઇ જાય છે. તેમાં લીન થઇ જાય છે. જેવી રીતે નદી સમુદ્રમા મળી સંપૂર્ણ રીતે એક બની જાય છે તેવી રીતે ભક્તનું મન ઇશ્વર સાથે મળી એક બની જાય છે.

૧૩. સત્સંગ અથવા જ્ઞાનીઓની સંગતથી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૪. ભગવાનના નામનો જપ અને નિષ્કામ સેવાથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે.

૧૫. બુરાઈ અવિદ્યા છે. પાપ અવિદ્યા છે. આ બન્નેથી બચો.

૧૬. આળસને આસન અને પ્રાણાયામથી જીતો.

૧૭. આત્મજ્ઞાન જ શાશ્વત છે. બીજાં લૌકિક જ્ઞાન ગૌણ છે.

૧૮. અધ્યયન, મનન, સમત્વ બુદ્ધિ અને નિમ્ન પ્રકૃતિનું દૈવીકરણ—આ બધાં આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે અનિવાર્ય છે જપ અને ધ્યાન પણ આવશ્યક છે

૧૯. કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, દંભ, તૃષ્ણા, આસક્તિ—આ બધાં અવિદ્યાનાં કાર્યો છે. એનાથી મનુષ્ય સંસારમાં ફસાય જાય છે. સ્થિર પ્રયત્ન દ્વારા તેનું દમન કરવું જોઇએ.

૨૦. જો તમે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છિતા હો તો તમારે બધા દુર્ગુણોનું દમન કરવું પડશે. આ દુર્ગુણોથી વિપરીત સદ્‌ગુણોના ઉપાર્જનથી તે સ્વતઃ નષ્ટ થઇ જશે. આ દુર્ગુણો સાથેનો સંગ્રામ સહેલો નથી.

૨૧. જેઓ મધુર, પ્રસન્ન, સચ્ચા, ઉદાર અને સરલ છે તેઓ શીઘ્ર ઉન્નતિ કરે છે.

૨૨. તમારી વાણી વિવેકશીલ હોવી જોઇએ. આ વકતૃતાથી પણ અધિક પ્રભાવશાળી છે.

૨૩. તમારી સમસ્યાઓનો ઉત્તર તમારે આધીન છે. વિચાર કરો. ધ્યાન કરો. ઉત્તર તમને મળી જશે.

૨૪. તમારી અંદર જ સ્વર્ગ છે. તો પછી બાહ્ય વસ્તુઓમાં સુખની શોધ કેમ કરો છો ?

૨૫. એવી રીતે રહો કે જેથી કોઇને તકલીફ ન પડે.

૨૬. સત્ય અને મિથ્યા વચ્ચે વિવેક કરતા શીખો.

૨૭. શુદ્ધ, વિશાળ અને પ્રેમપૂર્ણ હૃદયથી દાન કરતાં રહો.

૨૮. અંતર્નિરીક્ષણ કરી પહેલાં પોતાને સુધારી લો.

૨૯. જો સમયક્ ભાવ—અનાસક્તિ તથા આત્માર્પણભાવથી કર્મ કરવામાં આવે તો કાર્ય યોગમાં બદલાય જાય છે.

૩૦. બીજા ધર્મ કે અધ્યાત્મ પ્રત્યે સંકીર્ણ બુદ્ધિ કે મત રાખશો નહિ.

૩૧. ચૈતન્યના વિભિન્ન સ્તર છે. બીજા શબ્દોમાં સાધનાનો અર્થ છે ચૈતન્યની ઉન્નતિની પ્રક્રિયા.

૩૨. સાધના અને સાધ્ય બન્ને એક જ છે. સારા લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે હલકું સાધન યોગ્ય ન જ ગણાય. સાધન દ્વારાજ સાધ્યના સ્વભાવને જાણી શકાય છે. મનુષ્ય આંતરિક રીતે સંત અને બાહ્ય દૃષ્ટિએ દુષ્ટ હોય તે શકય નથી. બીજાને સુધારવાનો ભાર તમારા માથે લઇને તમે હલકા સાધન દ્વારા ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે પ્રવૃત્ત બનશો નહિ. તમારું ઉદાહરણ બીજાને માટે મૂક પ્રેરણાનું કાર્ય કરે છે.

૧૭ કબીરની સાધના વિધિ

૧. તોડો – જોડો.

૨. ખાલી કરો– ભરો.

૩. યાદ કરો – ભૂલી જાઓ.

૧. કોઇએ કબીરને પૂછ્યું "સંતજી આપ શું કરી રહ્યા છો ?" કબીરે જવાબ આપ્યો. "હું તોડી રહ્યો છું અને ફરી જોડી રહ્યો છું. હું મારા મનને વિષયોથી અલગ કરું છું અને તેને આત્મા યા સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સાથે જોડું છું." કબીરની આ વિધિને અપનાવો. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે પણ આ વિધિની વાત કરી છે.
"અસ્થિર તથા ચંચળ મન જેટલી વાર વિષયો તરફ દોડે તેટલી વાર તેને સંયમિત કરી વશમાં લાવવું જોઇએ." "તોડો–જોડો શબ્દોનું રટણ કર્યા કરો. આથી તમારા મનને સ્થિર કરી શકશો.

૨. વિષયોને ખાલી કરો અને આત્માને ભરો. ભગવાન કૃષ્ણે પણ વૈરાગ્ય અને અભ્યાસનું સૂચન કર્યું છે. "હે મહાબાહુ અર્જુન, મન દુરદમ્ય અને અશાંત છે. પરંતુ સતત અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી વશમાં લાવી શકાય છે." પાંતજલિ યોગ સૂત્રમાં પણ આ પ્રમાણે કહ્યું છે."

"અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મનનો નિગ્રહ થાય છે."

"વૃતિઓને પૂર્ણતઃ નિરુદ્ધ કરવાનો પ્રયાસ તે અભ્યાસ છે."

"સતત ઉત્સાહ સાથે દીર્ઘ સમય સુધી અભ્યાસ કરવાથી મન સ્થિર થાય છે."

૩. તમારા વાસ્તવિક સ્વરુપને કેમ ભૂલી ગયા છો ? કારણ કે તમે શરીર, સ્ત્રી, બાળકો અને સંસારનું જ સ્મરણ કર્યા કરો છો. તેને ભૂલવાનો પ્રયત્ન કરો. ભૂતકાળ વગેરે બધું ભૂલી જાઓ. હવે તમે આત્માનું જ સ્મરણ કરશો. ભૂલી જવું એ મહત્વપૂર્ણ સાધના છે.

*

સાધના સંબંધી પ્રશ્નોત્તરી

૧. ધર્મ, સાધુ તથા યોગી

પ્રશ્ન– ધર્મનો ઉદ્દેશ શું છે ?

ઉત્તર– મનુષ્યને હૃદયશુદ્ધિ તથા ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે સહાય કરવી, બીજાઓ સાથે હળીમળીને રહેવું, આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિ રાખવી અને એકતા સ્થાપિત કરવી.

પ્ર.– શું કષ્ટ વિના આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સંભવ નથી ?

ઉ.– ના, દુઃખ મનુષ્યને ઢાળે છે, હૃદયમાં કરુણા ભરે છે અને સંકલ્પશકિત તથા તિતિક્ષા શક્તિનો વિકાસ કરે છે.

પ્ર.– આપ રામનામના હિમાયતી છો. તેનો જપ કેવી રીતે કરી શકાય ?

ઉ.– રામનો અર્થ છે શુદ્ધતા, સત્ય, શાંતિ, આનંદ, પરમ અસ્તિત્વ અને પરમ ચૈતન્ય. નામ જપ કરતી વેળા આ વિશેષણો પર ધ્યાન કરો.

પ્ર.– સૃષ્ટિનું કારણ સમજાવો.

ઉ.– આ જગત ઇશ્વરની માયાશક્તિ અથવા પ્રકૃતિનો પ્રક્ષેપ છે. તે જીવોને કર્મયોગ માટે તૈયાર કરે છે.

પ્ર– શું ઇર્ષા સૌથી મોટો દુર્ગુણ નથી ?

ઉ.– છે, તે જ વિપત્તિઓ તથા દુઃખોનું મુખ્ય કારણ છે.

પ્ર.– એવું કેમ છે કે ધનવાન લોકો બુરાં કાર્યો કરે છે છતાં તેઓ સુખી છે.

ઉ.– તેઓ સુખી નથી. તેમની સ્થિતિ દયાજનક છે. તેમનું મન ભય અને શોકથી ભરપૂર છે. તેઓ અનેક રોગોથી પીડાય છે.

પ્ર.– સાધુ અને યોગીમાં તફાવત શું ?

ઉ.- સાધુ ઈશ્વરનો ભક્ત છે. યેાગી તેા તે છે કે જેણે રાજયેાગનો અભ્યાસ કર્યો છે.

પ્ર.- પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શું લાભ ?

ઉ.- તે મનને ધારણા અને સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરે છે.

પ્ર.- વિષયસુખ અને આનંદમાં શું તફાવત છે ?

ઉ.- વિષયસુખ પદાર્થના સંપર્કથી મળે છે. તે પરિવર્તનશીલ, ગતિમાન તથા મિથ્યા છે. પરંતુ આનદ નિત્ય છે. તે આત્મસાક્ષાત્કારથી પ્રાપ્ત થાય છે

પ્ર.- કલ્પના કરીએ કે કેાઇ કુટુંબમાં મૃત્યુ થયું. આ સમયે સમત્વબુદ્ધિ પ્રાપ્ત વ્યક્તિની દૃષ્ટિએ કેવી હેાવી જોઈએ ?

ઉ.- તે શાંત રહેશે. તે શેાકમાં ડૂબશે નહિ, કારણ કે તે જાણે છે કે આત્મા અમર છે અને મૃત્યુ તેા માત્ર પરિવર્તન છે.

પ્ર.- સંસારના પ્રારંભથી જ રાગદ્વેષ ચાલ્યા આવે છે તેા શું એ નિત્ય ન કહેવાય ?

ઉ.- નહિ, દ્વેષ નિત્ય નથી· પ્રેમનેા પૂર્ણ વિકાસ થતાંની સાથે તનેા અંત આવે છે. દ્વેષ બુરી વૃત્તિ છે. તે શાંતિનેા શત્રુ છે. દ્વેષનું કારણ અવિદ્યા છે.

૨. સાક્ષાત્કાર માટે પૂર્વ આવશ્યકતાઓ

પ્ર.- શું પ્રેમ નિત્ય છે ?

ઉ.- હા, શુદ્ધ પ્રેમ નિત્ય છે. શુદ્ધ પ્રેમ તે જ ઈશ્વર છે અને ઈશ્વર જ શુદ્ધ પ્રેમ છે

પ્ર.- સાક્ષાત્કાર માટે શું આવશ્યક છે ?

ઉ.- શ્રદ્ધા, ભક્તિ, વૈરાગ્ય. વિવેક, કરુણા, નમ્રતા, શુદ્ધતા, શમ, આત્મસંયમ, વિચાર તથા નિષ્કામ સેવાભાવ.

પ્ર.- કેાઇ વ્યક્તિ નિષ્કામ કર્મ કરતેા રહે તેા તેના કુટુંબનું શું ?

ઉ.- ઈશ્વર તેની સંભાળ રાખશે તેના મિત્રેા તેના કુટુંબની વ્યવસ્થા કરશે.

૩. મંત્ર જપનું વિજ્ઞાન

પ્ર.- જપ અને ધ્યાનમાં શું તફાવત છે ?

ઉ.- દેવતાના મંત્રનેા જપ કરવેા તે જપ છે તેના રુપ અથવા વિશેષણ પર ધ્યાન કરવું તે ધ્યાન છે. ઇશ્વર સંબંધી એક જ વિચારને પ્રવાહિત રાખવેા તે ધ્યાન છે.

પ્ર.– જપ-સહિત ધ્યાન અને જપ-રહિત ધ્યાન શું છે ?

ઉ.– સાધક મંત્રજપ કરતે સમય ઇષ્ટદેવની મૂર્તિપર ધ્યાન પણ કરે છે. આ જપસહિત ધ્યાન છે. જપ-રહિત ધ્યાનમાં ભક્ત થોડો સમય જપ કરે છે. પછી જપ સ્વતઃ બંધ થઇ જાય છે. અને તે ધ્યાનમાં સ્થિર થઇ જાય છે. આ જપ-રહિત ધ્યાન છે.

પ્ર.– માત્ર જપથી મોક્ષ મળે ખરું ?

ઉ.– હા, મંત્રમાં રહસ્યમયી શક્તિ છે. મંત્રશક્તિથી ધ્યાન અને સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે અને ભક્ત ઇશ્વરનાં દર્શન પામે છે.

પ્ર – ઉન્નત સાધકે પણ માળાનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ ?

ઉ.– આવા સાધક માટે માળા આવશ્યક નથી, પરતુ જો નિંદ્રા તેને સતાવે તો તે માળાનો ઉપથોગ કરી શકે છે. મન થાકી જાય ત્યારે તેને ઢીલું છોડવા માટે માળા સાથે જપ કરી શકે છે.

ઉ.– વારંવાર મંત્ર જપથી શું લાભ ?

પ્ર.– તેનાથી શક્તિ મળે છે. તે આધ્યાત્મિક સંસ્કારોને ગંભીર બનાવે છે.

પ્ર.– હું બે કે ત્રણ મંત્રનો જપ કરી શકું ?

ઉ.– સારું તો એ છે કે તમારે એક જ મંત્રનો જપ કરવો જો તમે કૃષ્ણ ભક્ત હો તો રામ, શિવ, દુર્ગા, ગાયત્રી વગેરેનું કૃષ્ણમાં જ દર્શન કરો. બધાં એક જ ઇશ્વરનાં રુપ છે. કૃષ્ણની ઉપાસના એ જ રામની ઉપાસના છે.

પ્ર.– માળા ફેરવવામાં પહેલી (તર્જની) આંગળીનો ઉપયોગ, અંગૂઠો, વચલી અને અનામિકા (ચોથી) નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એક માળા પૂર્ણ થાય ત્યારે મેરુની પાર ન જવું. માળા ફેરવીને જપ કરવો. તમારો માળા વાળો હાથ કપડાથી ઢાંકી રાખવો જેથી માળા દેખાય નહિ.

પ્ર.– હું શું ફરતાં ફરતાં હું જપ કરી શકું ?

ઉ.– હા, તમે માનસિક જપ કરી શકો છો. નિષ્કામ ભાવે જપ કરવામાં કોઇ પ્રતિબંધ નથી.

પ્ર.– મંત્રજપ કરતી વેળા કેવો ભાવ રાખવો જોઇએ ?

ઉ.– તમે તમારા ઇષ્ટ દેવને ગુરૂ, પિતા, મિત્ર કે પ્રિયનું રુપ માની શકો છો. તમને જે ભાવ અનુકૂળ હોય તે રાખો.

પ્ર.– કેટલાં પુરશ્ચરણો પછી ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર થાય?

ઉ.– સાક્ષાત્કારનો આધાર જપની સંખ્યા પર નથી, પરંતુ શુદ્ધતા, એકાગ્રતા તથા ભાવ પર છે. કોન્ટ્રેકટર પોતાનું કામ જલદીથી પુરું કરવા પયત્ન કરે છે તેવી ઉતાવળ કરવી જોઈએ નહિ.

પ્ર.– જુના મલિન સંસ્કારોનો જપ કેવી રીતે નાશ કરે છે?

ઉ.– જેવી રીતે અગ્નિમાં બાળવાનો ગુણ છે તેવી રીતે ઈશ્વરના નામમાં બધાં પાપ અને બુરા સંસ્કારોને બાળી નાખવાનો ગુણ છે.

પ્ર.– જપ દ્વારા ઈંદ્રિયો પર કાબુ સ્થાપિત કરી શકાય ખરો?

ઉ.– હા, જપથી મન સાત્વિક બને છે. સાત્વિક મન ધીરે ધીરે ઇંદ્રિયોને વશીભૂત કરે છે.

પ્ર.– શું ગૃહસ્થ પ્રણવ જપ કરી શકે?

ઉ.– હા, જો તે સાધન ચતુષ્ટયથી સંપન્ન હોય, જો તેનું મન વિક્ષેપથી મુક્ત હોય અને જો તેનામાં જ્ઞાન યોગ સાધના માટે પ્રબળ મુમુક્ષુત્વ કવિ હોય તો તે તે 'ૐ' નો જપ કરી શકે છે.

પ્ર.– 'ૐ' નો જપ કરતી વેળા મારે 'ૐ' શબ્દ સાથે એક બની જવું જોઇએ કે?

ઉ.– જ્યારે તમે 'ૐ' નો જપ કરો ત્યારે એવી ભાવના કરો કે "હું સર્વવ્યાપક શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ આત્મા છું." શબ્દની સાથે ભાવનાની આવશ્યકતા છે.

પ્ર.– "ૐ नमो भगवते वासुदेवाय" મંત્રનો અર્થ શું છે?

ઉ.– તેનો અર્થ છે— "ભગવાન કૃષ્ણને નમસ્કાર" વાસુદેવનો અર્થ છે સર્વવ્યાપી ચૈતન્ય.

પ્ર – ભગવાન કૃષ્ણની મૂર્તિ તથા તેનાં ઇશ્વરીય વિશેષણો પર કેવી રીતે ધ્યાન કરાય?

ઉ.– પહેલાં બન્ને આંખો બંધ કરીને ચિત્રનું માનસિક ચિત્રણ કરો. પછી ભગવાનનાં વિશેષણ જેવાં કે–સર્વજ્ઞતા, સર્વશક્તિમત્તા, પવિત્રતા, પૂર્ણતા, સર્વવ્યાપકતા વગેરે પર ધ્યાન ધરો.

પ્ર.– માનસિક જપ કરવા હું સમર્થ નથી. મારે હોઠ ખોલવા પડે છે. જપમાં અધિક સમય લાગે છે અને સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ થતું નથી. કૃપા કરી બતાવો કે આમ કેમ થતું હશે? એકી સાથે જપ અને ધ્યાન કરવામાં મન સ્થિર રહેતું નથી. જો હું મનને ભગવાન પર સ્થિર કરું તો જપ માળા ભૂલાય જાય છે; અને જપ માળા સંભાળું છું તો ધ્યાન લાગતું નથી.

ઉ.– તમે પહેલાં વૈખરી જપ કરો. પછી ઉપાંશુ જપ કરો. ઓછામાં ઓછા ત્રણ મહિના સુધી ઉપાંશુ જપ કર્યા પછી તમે માનસિક જપ કરવા સમર્થ થશો. માનસિક જપ મુશ્કેલ છે. જ્યારે બધા વિચાર વિલીન થઈ જશે ત્યારે માનસિક જપનું સુખ તમને મળશે. નહિ તો મન વિષયોનું ચિંતન કરતું રહેશે અને તમે માનસિક જપ કરવા અસમર્થ રહેશો.

તમે માનસિક જપ તેમજ ભગવાનનું માનસિક ચિત્રણ બન્ને સાથોસાથ કરી શકશો નહિ. તમારે પ્રથમ તો ચિત્ર પર ત્રાટક કરવું જોઇએ. માળા ફેરવવી એ તો પ્રારંભિક સાધકોને માટે સહાયક છે. માળા મનને ઇશ્વર તરફ લઈ જાય છે. તે જપ કરવાનું યાદ કરાવે છે. માનસિક જપમાં કુશળ થયા પછી માળાની જરૂર રહેતી નથી.

માનસિક જપ મનને ઈશ્વર પર ધ્યાન કરવા તૈયાર કરે છે શકય બને ત્યાંસુધી ભગવાનના ચિત્ર પર ધ્યાન ધરો અને મનમાં સાંસારિક વિચારો પ્રવેશ કરે કે તમે માનસિક જપની શરુઆત કરી દો. કેટલાએ વર્ષોનાં કઠિન પરિશ્રમ પછી ધ્યાનમાં સફળતા મળે છે. ખુબ ધૈર્યની જરુર છે. ઘણા સાધકો થોડા દિવસમાં ધ્યાનમાં સ્થિર ન થઈ શકવાથી હતોત્સાહ બની છોડી દે છે.

પ્ર.– અર્થ સમજ્યા વિના અથવા તો ઉતાવળે જપ કરવામાં આવે તો તેની ખરાબ અસર તો નહિ થતી હોય ને?

ઉ.– તેનો કોઇ બુરો પ્રભાવ પડતો નથી. પરંતુ આમ કરવાથી આધ્યત્મિક ઉન્નતિ ધીમી થશે.

પ્ર.– મંત્ર સાધકને લાભ કરે છે એ કેવી રીતે સૂચિત થાય?

ઉ.– મંત્રયોગનો અભ્યાસી ઇશ્વરની સત્તાનો સદા અનુભવ કરે છે. તે પોતાના હૃદયમાં દિવ્ય ભાવનો અનુભવ કરે છે. તેનામાં દૈવી સદ્‌ગુણો વિકાસ પામે છે. તેનું હૃદય શુદ્ધ બને છે. તે ઇશ્વરની સાથે પવિત્ર મિલન પ્રાપ્ત કરે છે.

પ્ર.— માનસિક જપ વૈખરી જપ કરતાં અધિક શક્તિશાળી છે કે ?

ઉ— માનસિક જપ અવશ્ય અધિક શક્તિશાળી છે. સફળતા પૂર્વક માનસિક જપ કરવાથી બાહ્ય સાંસારિક વિચારો નષ્ટ પામે છે વૈખરી અને ઉપાંશુ જપમાં મનને ઈચ્છા પ્રમાણે કાર્ય કરવાનો અવકાશ મળે છે. જીભથી મંત્રોચ્ચાર થયા કરશે અને મન બીજા કોઇ વિચારોમાં રમતું હશે. માનસિક જપ સાંસારિક વિચારોનું દ્વાર બંધ કરી દે છે. આથી મન મંત્ર-શક્તિથી ભરાય જાય છે, પરંતુ નિદ્રા ન આવી જાય તે માટે તમારે સતર્ક રહેવું જોઇએ. કામના, નિદ્રા અને વિષય-વિચાર માનસિક જપના વિરોધી છે. નિયમિત અભ્યાસ, સાચો પ્રયાસ અને નિદ્રા ન આવી જાય તે માટે તમારે સતર્ક રહેવું જોઇએ. નિયમિત અભ્યાસ, સાચો પ્રયાસ અને નિદ્રા રહિત સતર્કતા દ્વારા માનસિક જપમાં સફળતા મળે છે.

પ્ર.— મન્ત્ર જપ કરતે સમયે ભાવનો અર્થ શું ?

ઉ.— મંત્ર જપ કરતી વેળા સાધક દાસ્ય ભાવ, શિષ્ય ભાવ, પુત્ર ભાવ અથવા બીજો એવો કોઇ પણ ભાવ રાખી શકે છે.

પ્ર.— હું કેવળ નિષ્કામ્ય સેવાનો અભ્યાસ કરું કે જપ અને સેવા બન્નેનો સમન્વય કરું ?

ઉ— સયુક્ત સાધન અધિક શક્તિશાળી છે. સેવા, જપ, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ તથા વિચારોનો સમન્વય કરો. દૈનિક આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખો. આથી બધા દોષો દૂર થશે અને તમારી ચિત્તશુદ્ધિ થશે.

પ્ર. વધારે જપ કરવા કે વધારે સ્વાધ્યાય કરવો ?

ઉ. અધ્યયન કરતાં જપ વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. અધ્યયન તો તમે ઘણું કર્યું હશે. આમ છતાં સમય મળે તે પ્રમાણે પ્રેરણાત્મક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરો. અધ્યયન પણ ઘણું લાભદાયક છે. તેનાથી બુદ્ધિની એકાગ્રતા, તેનો વિકાસ વગેરે ત્વરિત બને છે અને જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થાય છે.

૪. જપ યોગ

પ્ર. હું 'ૐ નારાયણ' નો જપ કરું તો સગુણ અને નિર્ગુણ બન્ને જપ થઈ જાય કે ? નારાયણના જપથી ચતુર્ભુજ મૂર્તિ મારી આંખો સામે બની રહે છે પરંતુ મને

શ્રી કૃષ્ણની મૂર્તિ પર ધ્યાન કરવાની આદત છે અને અર્જુન સાથે હોય તેવી શ્રી કૃષ્ણની મૂર્તિની શોધમાં છું. કૃપા કરીને બતાવો કે મારે શું કરવું!

ઉ. તમે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ પરના ધ્યાન દ્વારા સ્પષ્ટ માનસિક ચિત્ર તથા ધ્યાન શક્તિનું નિમાર્ણ કરી લીધું છે. હવે મૂર્તિ બદલવાની કોઇ જરુર રહેતી નથી. એ બદલશો તો પણ જુની ટેવને લઇને તમે તેનું જ ધ્યાન કરશો. માટે એ જ મૂર્તિ રાખો. ચતુર્ભૂજ કૃષ્ણની શોધ ન કરશો. 'ૐ નારાયણ' એ શુદ્ધ મંત્ર નથી. 'ૐ નમો નારાયણાય' એ શુદ્ધ મંત્ર છે.

ૐ સગુણ તેમજ નિર્ગુણ પણ છે. જો તમે પ્રશ્નોપનિષદ વાંચશો તો આ સ્પષ્ટ થઇ જશે. જો તમે મંત્ર બદલવા ઇચ્છતા હો તો 'ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય' નો જપ કરી શકો છો.

૫. સાધના સબંધી સમસ્યાઓ

પ્ર. વિચાર અને નિદિધ્યાસનમાં તફાવત શું?

ઉ.– પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ તથા આનંદમય કોષની મિથ્યા ઉપાધિયોનો નિષેધ કરી આત્મચિંતન કરવું તે વિચાર છે. બ્રહ્મ પર ગંભીર ધ્યાન કરવું તે નિદિધ્યાસન છે.

પ્ર–.આત્મનિરીક્ષણ કેવી રીતે કરી શકાય.

ઉ.– પ્રાતઃકાળ ચાર બજે ઊઠો. આંખો બંધ કરી પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં શાંત બેસી જાઓ. મન અને વૃત્તિઓનું નિરીક્ષણ કરો. સાક્ષી બનો વૃત્તિઓ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત ન કરો. જુઓ કે કયો ગુણ અને વૃત્તિ કાર્ય કરી રહી છે. સાવધાની પૂર્વક માનસિક કાર્યાલયનું નિરીક્ષણ કરો. કોઈ કોઈ વાર શુભ અને અશુભ વિચારો વચ્ચે સંગ્રામ થશે. સત્ત્વગુણ અને રજોગુણ યુદ્ધ કરતા હશે. તેમાં વળી તમોગુણ પ્રવેશ કરવા ઇચ્છા કરશે. તમને ઊંઘ આવવા લાગશે અથવા તો કામ, ક્રોધ, દ્વેષ વગેરે વૃત્તિઓ દેખાશે કોઇ કોઇ વાર દિવ્ય વિચારો પ્રગટ થશે. શુભ ઉન્નત વિચારો લાવવા પ્રયાસ કરો. જ્યોતિ, સમતા, શાંતિ તથા જ્ઞાનના સાત્ત્વિક પ્રવાહો પેદા કરો. નિયમિત ધ્યાન અને મનન દ્વારા બુરી વૃત્તિઓ એની મેળે જ નાશ પામશે. હવે તમે શુદ્ધચિત્ત પ્રાપ્ત કરી સમાધિમા પ્રવેશ કરી શકશો.

પ્ર.– માનવ જાતિ સિવાય બીજા જીવોની પ્રગતિ ક્રમિક છે અને તેમને કર્મનો નિયમ લાગુ પડતો નથી તો એવું કેમ જોવામાં આવે છે કે એક ગાય આરામપૂર્ણ જીવન જીવે છે જ્યારે બીજી કષ્ટમય.

ઉ.– માનવ સિવાયનાં પ્રાણી કર્મના નિયમથી પૃથક છે એમ સમજવું તે ખોટું છે. જે ગાય સુખપૂર્ણ જીવન ગુજારે છે તો તે કોઈ ભલો મનુષ્ય હશે જેને કોઈ પાપને માટે થોડા સમય માટે ગાયની યોનિમાં નાખવામાં આવ્યો હોય. પ્રાકૃતિક પ્રગતિ અનુસાર જે જીવ ગાયની યોનિમાં હશે તેને ન તો અતિ સુખોપભોગ હશે કે ન કષ્ટભોગ.

પ્ર.– જો માનવી ગત કર્મોથી પૂર્ણતઃ બદ્ધ હોય તો પુરુષાર્થથી શું લાભ થાય?

ઉ.– તમે બંધાયેલા નથી. તમારે સ્વતંત્ર ઇચ્છા શક્તિ છે. તમે પ્રારબ્ધના ફળને બદલી શકતા નથી પરંતુ તમે શુભ વિચાર અને કર્મ દ્વારા ભવિષ્યને બદલી શકો છો. આ રીતે તમારો સંકલ્પ શુદ્ધ અને અદમ્ય બની જશે. પ્રખર સંકલ્પ દ્વારા તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

પ્ર.– એમ કહેવામાં આવે છે કે જન્મ, વિવાહ તથા મૃત્યુ ભાગ્યે નક્કી કરી રાખ્યાં હોય છે. શું આપણે વિવાહના ભાગ્યને બદલી એકલું સ્વતંત્ર જીવન વીતાવી શકીએ છીએ?

ઉ.– તમે પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ અને આધ્યાત્મિક જીવન દ્વારા ભાગ્યને બદલી શકો છો.

પ્ર.– મહાત્માઓ અને સાધુઓની વાત છોડી દઇએ તો અમારા જેવા સામાન્ય વ્યક્તિ સીમિત પુરૂષાર્થથી વર્તમાન ભાગ્યને કેવી રીતે ફેરવી શકે?

ઉ.– મહાત્માઓની માફક તમે પણ તમારા ભાગ્યને બદલી શકો છો. આ માટે અમુક સમય સુધી ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે રહેવું જોઇએ.

પ્ર.– દુર્ભાગ્ય શું છે?

ઉ.– જે અદૃશ્યશક્તિ દુઃખદ અનુભવો લાવી મનુષ્યના ધૈર્યની તપાસ કરે છે તેને દુર્ભાગ્ય કહે છે. માનવી એમ સમજે છે કે તે વધારે સારા ભાગ્યને યોગ્ય છે. જીવનમાં દુર્ઘટના, સંયોગ, ભાગ્ય–એવી કોઈ વસ્તુ છે જ નહિ. માનવીનાં પૂર્વ કર્મ જ આ નામ ધારણ કરે છે.

૬. માનવીનું લક્ષ્ય શું હોવું જોઇએ?

પ્ર.– આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી નિર્વાણ પામવું કે ફરીથી જન્મ લઇ માનવ સેવા કરવી એ બેમાંથી કયો યોગ રાખવો?

ઉ.– મનુષ્યે નિર્વાણ માટે જ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ ફરીથી આ સંસારમાં ન આવવું પડે તે માટે સતત પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આપણે જન્મ ધારણ કર્યો છે માટે આપણે સર્વની

સેવા કરવી જોઈએ. જો ફરીથી જન્મ લેવો જ પડશે તો નિષ્કામ સેવા ચાલુ રાખવી. આનો અર્થ એવો નથી કે આપણે પુનર્જન્મ માટે પ્રાર્થના કરીએ.

આત્મસાક્ષાત્કારની ઈચ્છાને સ્વાર્થ ન કહેવાય. આત્મસાક્ષાત્કારના શિખર પર ચઢી તમે એકતાનું દર્શન કરશો. આત્મા જ રહે પછી સ્વાર્થનો અવકાશ જ કયાંથી રહે? પરંતુ એ પણ સત્ય છે કે કોઇ મહાન સંતોએ કહ્યું છે કે " હું નિર્વાણ ચાહતો નથી. હું તો કિર્તન કરવા પુનર્જન્મ માગું છું. હું આત્મા સાથે સંયોગ પ્રાપ્ત કરવાનું ઇચ્છિતો નથી. હું તો વારંવાર માનવ જાતિની સેવા કરીશ" આપણે આ શબ્દોની પરીક્ષા કરવી જોઇએ. પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવતી એક વિધિ છે જેને અર્થવાદ કહે છે. મહાપુરૂષો આ અર્થવાદ અનુસાર લોકોમાં પ્રેરણા ભરે છે. તેઓ અમુક સાધનાને સર્વ શ્રેષ્ઠ બતાવે છે. આમાં તેમનો ઉદ્દેશ્ય એ સાધનાનું મહત્વ સમજાવવાનો હોય છે.

કોઈ પણ વસ્તુ પ્રાપ્તિ માટે પૂર્ણ નિષ્ઠાની આવશ્યકતા છે. અધૂરી નિષ્ઠાથી ફળ-પ્રાપ્તિ થાય નહિ. તમારે આદર્શ સિવાય કોઈ પણ વસ્તુની કામના નહિ રાખવી. જોઇએ દાખલા તરીકે પ્રેમ માર્ગની વિશેષતા છે કે-"પ્રેમ પ્રેમને માટે જ" જ્યાં સુધી તમે માનશો કે પ્રેમ મુક્તિનું સાધન છે ત્યાં સુધી તમે પૂર્ણ આત્માર્પણ કરી શકશો નહિ. આ પ્રેમ માર્ગમાં આવશ્યક છે. પૂર્ણ આત્માર્પણની પ્રાપ્તિ માટે સંતજન ભક્તો સમક્ષ આદર્શ રાખે છે કે-" અમને ભક્તિ જ જોઈએ છે. અમને મુક્તિ જોઇતી નથી" ચારે પુરુષાર્થોમાં સર્વોચ્ચ મુક્તિ જ છે. મહાત્માલોક કહે છે કે પ્રેમ મુક્તિ કરતાં પણ અધિક છે. આનો અર્થ એટલો જ કે ભક્તમાં પ્રેમ પ્રત્યે અનન્ય નિષ્ઠા હોવી જોઇએ. પરા ભક્તિની પ્રાપ્તિ સાથે જ મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે જ

૭. માનસિક પવિત્રતાનાં સાધન

પ્ર. ચિત્તશુદ્ધિ એટલે શુ?

ઉ.- મન અને હૃદયની શુદ્ધિ તે જ ચિત્ત શુદ્ધિ.

પ્ર.- ચિત્તશુદ્ધિનું ફળ શું?

ઉ.– દિવ્ય જ્યોતિનું અવતરણ થશે. જેવી રીતે તમે દર્પણમાં તમારું મોં સ્પષ્ટ જોઇ શકો છો તે જ પ્રમાણે તમે શુદ્ધ ચિત્તમાં આત્માનાં દર્શન કરી શકશો.

પ્ર.– ચિત્ત-શુદ્ધિનાં સાધન કયાં ?

ઉ.– આત્મભાવ સાથે માનવ જાતિની સેવા, જપ, કિર્તન, પ્રાણાયામ, સાત્ત્વિક આહાર, સત્સંગ, ધાર્મિક પુસ્તકોનું અધ્યયન, ગીતાના ૧૭મા અધ્યાયના ૧૪, ૧૫ અને ૧૬ શ્લોકમાં વર્ણવેલ શારીરિક, માનસિક, વાચિક તપનું આચરણ, રાજયોગમાં બતાવેલ યમ-નિયમ તથા ક્રિયા-યોગનો અભ્યાસ, ગુરુ તથા મહાત્માઓની સેવા, નિયમિત ધ્યાન, 'હું' કોણ? નો વિચાર, અનુષ્ઠાન, એકાંત અને આત્મનિરીક્ષણ સાથે આત્મવિશ્લેષણ–આ બધાથી ચિત્તશુદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પ્ર.– હું છેલ્લા છ વર્ષથી ધ્યાન કરું છું છતાં મને સફળતા કેમ મળતી નથી ?

ઉ.– તમારામાં ચિત્તશુદ્ધિ નથી માટે.

પ્ર.– મારામાં ચિત્તશુદ્ધિ છે કે નહિ તે કેવી રીતે સમજાય ?

ઉ.– કામપૂર્ણ વિચાર, સાંસારિક કામનાઓ, અપવિત્ર વિચાર, ક્રોધ, દર્પ, દંભ, અહંકાર, લોભ દ્વેષ, ઇર્ષ્યા વગેરે શુદ્ધચિત્તમાં કદી ઉત્પન થશે જ નહિ વિષય પદાર્થો પ્રત્યે જરા પણ આકર્ષણ રહેશે નહિ. સ્વપ્નામાં પણ તમને બુરા વિચારો આવશે નહિ. તમે કરુણા વિશ્વપ્રેમ, ક્ષમા, સમતા, વગેરે દૈવી સંપદથી વિભૂષિત બનશો. આ લક્ષણોથી તમે ચિત્તશુદ્ધિને ઓળખી શકશો.

પ્ર.– ચિત્તશુદ્ધિમાં કેટલો સમય લાગે ?

ઉ.– તેનો આધાર મનુષ્યનો વિકાસ અને તેની સાધના શક્તિ પર છે. જો તે ઉત્તમ અધિકારી હોય તો છ મહિનામાં શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે અને જો તે સામાન્ય અધિકારી હોય તો છ વર્ષ પણ લાગે.

૮.– આત્મ સાક્ષાત્કારની સમસ્યાઓ

પ્ર.– કયા ધર્મગ્રંથોના સ્વાધ્યાયથી આત્મસાક્ષાત્કાર મળે ?

ઉ.- ના, એથી સાક્ષાત્કાર નહિ મળે. હા, એથી એટલું બને કે સ્વાધ્યાય અને બૌદ્ધિક જ્ઞાનમાં સહાય મળે. પરંતુ એ તો ત્યારે જ શકય બને કે જ્યારે તમે તમારી તીક્ષ્ણ બુદ્ધિથી સત્ય-અસત્ય નિત્ય-અનિત્યનો ભેદ સમજી શકો. આત્મસાક્ષાત્કાર તો બૌદ્ધિક જ્ઞાનથી અધિક છે. આ તો સત્યનો અનુભવ છે.

પ્ર.- આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્તિની વ્યવહારિક સાધના કઇ ?

ઉ.- આપણા સ્વરૂપ જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠા જ આત્મસાક્ષાત્કાર છે પરમ સત્યની ચેતના પ્રાપ્ત કરવી તે આત્મસાક્ષાત્કાર છે. બીજા શબ્દોમાં જીવ-ચૈતન્યને વિશ્વાત્મા-ચૈતન્યમાં વિલીન થવું તેનું નામ આત્મસાક્ષાત્કાર છે. બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર સર્વ જ્ઞાનમાં સર્વ શ્રેષ્ઠ છે. તે બ્રહ્મ અજર ને અમર છે. તે બધાં નામરૂપોનું અધિષ્ઠાન છે, છતાં પણ તે પરિવર્તન શીલ દૃશ્યથી સદા અપ્રભાવિત છે. શરીર, ઇંદ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ બાહ્ય કોષ છે જે સત્યને ઢાંકી દે છે. આ સત્ય તે જ ઈશ્વર, અલ્લા, બ્રહ્મ વગેરે છે.

આપણી પાશવી પ્રકૃતિને પૂર્ણતઃ રૂપાંતર કરવી, માનવી પ્રકૃતિની પર જઇ, પ્રસુપ્ત શક્તિઓને જાગ્રત કરવી એ છે દિવ્યતત્ત્વના સાક્ષાત્કારની પ્રક્રિયા. પૂર્ણ નૈતિક ઉન્નતિ, આત્મવિશ્લેષણ, આત્મશુદ્ધિ, ધારણા, ધ્યાન, નિષ્કામ પ્રેમ તથા સર્વની સેવા, સમ્યક્ વાણી તથા આચરણથી તે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૯ હઠયોગ

પ્ર. હઠયોગ શું છે ?

ઉ.- આ યોગનાં આસનો અને મુદ્રાઓ દ્વારા શરીરને સબળ બનાવી શકાય છે અને પ્રાણને અપાનથી મુક્ત કરી સુષુમ્ણામાં થઇને સહસ્રાર ચક્રમાં લઇ જાય છે.

પ્ર.- રાજયોગના પ્રારંભ માટે હઠયોગનો અભ્યાસ આવશ્યક છે ?

ઉ.- હા, આસન અને પ્રાણાયામ અષ્ટાંગ યોગનાં બે અંગ છે. સબળ શરીર વિના રાજયોગનો અભ્યાસ શકય નથી. જો તમે આસન-જય પ્રાપ્ત ન કરો તો ધ્યાનનો અભ્યાસ કેવી રીતે થઇ શકે? પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં એકી સાથે ત્રણ કલાક બેસવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. આમ કરો તો જ તમે સારી રીતે ધ્યાન 'કરી શકશો. જો શરીર સ્થિર હશે તો મન પણ સ્થિર થશે. શરીર અને મનને ગાઢ સંબંધ છે.

પ્ર.– હઠયોગનો અભ્યાસ રાજયોગ તરફ લઈ જશે કે?

ઉ.– હા, હઠયોગ અને રાજયોગને એક બીજાથી જુદા કરી શકાય નહિ. જ્યાં હઠયોગ સમાપ્ત થાય છે ત્યાં રાજયોગનો પ્રારંભ થાય છે. હઠયોગ શારીરિક પૂર્ણતા મેળવવામાં સહાય કરે છે અને ખડતલ સ્વસ્થ શરીર રાજયોગના આઠે અંગો–યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ–માં સહાય કરે છે.

પ્ર.– પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય છે?

ઉ.– નહિ. બંધ, મુદ્રા, પ્રાણાયામ, જપ, ધ્યાન, શુદ્ધ સંકલ્પ, ગુરુ કૃપા અને ભક્તિ–આ બધાં કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત કરે છે.

પ્ર.– રાજયોગના અભ્યાસ માટે પ્રાણાયામ આવશ્યક છે?

ઉ.– નહિ, પ્રાણાયામ તો રાજયોગનું એક અંગ છે.

પ્ર.– ગુરુની સહાયતા વિના પ્રાણાયામનો અભ્યાસ નુકશાન કરે કે?

ઉ.– લોકો નકામી બીક રાખે છે. ગુરુ વિના તમે સામાન્ય અભ્યાસ કરી શકો છો. પરંતુ જો તમે વધારે સમય સુધી કુંભક અથવા પ્રાણ–અપાનનું મિલન ઇચ્છતા હો તો ગુરુ આવશ્યક છે. જો આવા ગુરુ ન મળે તો એવા કોઇ યોગીનું લખેલ પુસ્તક તમારું પથ–પ્રદર્શક બને જો ગુરુ સાથે હોય તો અવશ્ય ઘણું સારું, અથવા તો તમે ગુરું સાથે પત્રવ્યવહારથી પણ આગળ વધી શકો છો. તમે અરધી મિનિટથી બે મિનિટ સુધી શ્વાસ રોકી શકો છો.

પ્ર.– ખેચરી મુદ્રાથી શું લાભ થાય?

ઉ.– આથી સાધક શ્વાસ રોકી શકે છે; અને તેથી ગંભીર ધારણા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તે ભૂખ અને તરસથી મુક્ત રહે છે. તે આસાનીથી કેવલકુંભકનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

પ્ર.– સાક્ષાત્કાર–પ્રાપ્ત ગુરુ ન મળે તો શું કરવું?

ઉ.– યોગના ઉન્નત સાધકને ગુરુ બનાવો તે માર્ગદર્શન આપશે પરંતુ તમે જો ઉન્નત સાધન માટે યોગ્ય અને તૈયાર હશો તો ગુરુ તમારા દરવાજે આવશે.

પ્ર.– મહાત્મા લોક પણ કોઇ કોઈ વાર ક્રોધિત થઇ જાય છે એ કેમ?

ઉ.– તેમનો ક્રોધ તો આભાસ માત્ર હોય છે. એ તો એકાદ ક્ષણ રહે છે. જળમાં નિશાનીની માફક એ ક્ષણિક હોય છે. તેઓ તો સાધકને સુધારવા માટે ક્રોધનો દેખાવ કરે છે, પરંતુ અંદરથી તો તેઓ શાંત હોય છે.

પ્ર.– ચિત્તશુદ્ધિ વિના સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ કે?

ઉ.– નહિ, જેવી રીતે યોગ્ય પથ્થર વિના મહેલ બનાવી શકાય નહિ તેવી રીતે ચિત્તશુદ્ધિ વિના સમાધિ શક્ય ન બને. હૃદયની શુદ્ધતા આધ્યાત્મિક માર્ગની પ્રથમ આવશ્યકતા છે, પછી તમે ભલેને રાજયોગ, ભક્તિયોગ કે જ્ઞાનયોગ–ગમે તે યોગના માર્ગે જવા ઇચ્છતા હો તો પણ.

પ્ર.– સમાધિનો અનુભવ કહેશો?

ઉ.– સમાધિનો અનુભવ વર્ણનાતીત છે. તેને માટે શબ્દ જ નથી. જેવી રીતે માનવી સાકરનો સ્વાદ બીજાને કહી શકે નહિ તેવી જ રીતે યોગી પણ પોતાનો અનુભવ વ્યક્ત કરી શકતો નથી. સમાધિ એ અનુભવ છે કે જેમાં યોગી અપરોક્ષત પ્રાપ્ત કરે છે. સમાધિમાં યોગી અસીમ સુખનો અનુભવ કરે છે અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે.

પ્ર.– સમાધિમાં યોગી ક્રમશઃ અનુભવ પ્રાપ્ત કરતો હશે ને?

ઉ.– યોગી વિશેષ અનુસાર સમાધિનો ક્રમ પણ ભિન્ન હોય છે. ભક્ત શુદ્ધ મન દ્વારા ભાવ સમાધિ તથા મહાભાવ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. શ્રદ્ધા, ભક્તિ, નિષ્ઠા, રુચિ, સ્થાયી ભાવ તથા મહાભાવ–આ ભક્તની અવસ્થાઓ છે. રાજયોગી સવિચાર, નિર્વિચાર, સસ્મિતા, સવિતર્ક, નિર્વિતર્ક, સાનન્દ તથા અસંપ્રજ્ઞાત્ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. તે ઋતંભરાપ્રજ્ઞા, મધુભૂમિકા, ધર્મમેઘ, તથા પ્રસંખ્યાન વગેરે પ્રાપ્ત કરે છે. જ્ઞાની સમાધિ, અન્તર્દૃષ્ટિ અપરોક્ષાનુભૂતિ, જ્ઞાનોદય, પ્રકાશ તથા પરમાનન્દનો અનુભવ કરે છે. તે મોહ, તમસ, શૂન્ય, અસીમ આકાશ, અવ્યક્તાવસ્થા, અસીમ ચૈતન્ય તથા અસીમ આનંદ ક્રમશઃ પ્રાપ્ત કરે છે. વેદાંતી–શુભેચ્છા, સુવિચાર, તનુ માનસી, સત્વાપત્તિ, અસસક્તિ, પદાર્થભાવના અને તુરીયા આ સાત ભૂમિકાઓમાંથી પસાર થાય છે. જ્ઞાન યોગી તો સદા સમાધિમાં રહે છે.

પ્ર.– મન વિશ્વાત્મ ક્યારે બને?

ઉ.– જ્યારે સાત્ત્વિક સદ્‌ગુણો જેવા કે-બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, વિશ્વપ્રેમ, દયા, કરુણા, અપરિગ્રહ, સત્ય અને સંતોષના વિકાસથી રજોગુણ નષ્ટ થઇ જશે, જ્યારે મન શુદ્ધ બની જશે ત્યારે તમારું મન વિશ્વાત્મ બનશે. રજસ ભેદ ઉપજાવે છે, તોડે છે અને જુદાઈ ઊભી કરે છે. રજસ જ મેલ છે. સત્ત્વ એ શુદ્ધતા છે.

૧૦. આધ્યાત્મિક ગુરુની આવશ્યકતા

પ્ર.– આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ગુરુ આવશ્યક છે ?

ઉ.– નિઃસંદેહ હરેક વ્યક્તિ માટે ગુરુ આવશ્યક છે. પ્રારંભિક અવસ્થામાં સાધક ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરશે. તેણે એવી વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક રાખવો જોઇએ કે જે એ વિષયમાં વધારે જાણતો હોય. સાધારણ લૌકિક વિજ્ઞાન પણ ગુરુ પાસેથી શીખવાનું હોય છે. શરુઆતનો વિદ્યાર્થી ગુરુની સહાયતા વિના પોતાના પાઠો પૂર્ણ કરી શકતો નથી. આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે વિશ્વસ્ત પથ-પ્રદર્શક હોવો અનિવાર્ય છે. તેણે આધ્યાત્મિક સાહિત્યનું અધ્યયન કરવું જોઇએ જેથી તેના વિચાર અને બૌદ્ધિક ધારણાઓમાં આવશ્યક પરિવર્તન થાય. આની સાથેસાથે તેણે ગુરુની સલાહ લેવી જોઇએ તથા શ્રદ્ધા, ભક્તિ. ઉત્સાહ તથા આધ્યાત્મિક સાધનામાં સંલગ્નતા દ્વારા તેણે આધ્યાત્મિક માર્ગનું અનુગમન કરવું જોઇએ. ગુરુ જ આપણા દોષોનો નિકાલ કરી શકે છે. અહંકારનો સ્વભાવ જ એવો છે કે તમે પોતે તમારા દોષો કાઢી શકો નહિ. એવા લોકો બહુ જ ઓછા છે જેઓની ભાવના પરિપક્વ થઇ હોય છે. જેમની બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ તથા જેમનું ચિત્ત શુદ્ધ છે. આવા લોકો સ્વયં આંતરિક ઇશ્વરીય વાણી સાંભળીને તે અનુસાર સાધના કરી શકે છે.

પ્ર.– જેમણે પોતે યોગસાધના દ્વારા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય તેવા ગુરુ પાસેથી યોગ શીખવો આવશ્યક છે કે ?

ઉ.– હા, ગુરુના માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા રહે છે. આમ છતાં સાધક ઘરે અધિક સાધના દ્વારા ઉન્નતિ કરી શકે છે. આ જગત એક મહાન ગુરુ છે. તેમાંથી તમે ઘણું શીખી શકશો. ગૃહસ્થ જીવન જીવતાં છતાં ઘણા સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરી શકો છો. આ પ્રલોભનોના જગતમાં રહેવા છતાં તમારે આત્મસંયમનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ તમે ઘરમાં જપ, આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકો છો. સરળ અને સાધનામય જીવન જીવો. સાચા, સરળ અને ઉદાર બનો. તમારી પત્નીને પણ ગીતા,

રામાયણ વગેરેના અભ્યાસ માટે પ્રવૃત્ત કરો. આ રીતે તમે ધીમે ધીમે સંન્યાસ જીવનના કઠિન નિયમોનું પાલન કરવા સમર્થ થઇ શકશો. આધ્યાત્મિક ડાયરી નિયમિત રાખો. જો તમે અચાનક તમારા કુંટુંબનો ત્યાગ કરશો તો કુંટુંબીજનોને આઘાત લાગશે. ધીમે ધીમે ત્યાગ કરો. આથી થોડા વર્ષોમાં તમારાં બધાં બંધન તુટી જશે અને તમે પૂર્ણ સમય સાધનામાં ગાળી શકશો.

પ્ર.– વાસ્તવિક ગુરુનો સ્વભાવ કેવો હોય? સાધારણ મનુષ્ય ગુરુની પસંદગી કરી શકે ખરો? કેવી રીતે?

ઉ.– વાસ્તવિક ગુરુ શ્રોત્રિય તથા બ્રહ્મનિષ્ઠ હોવો જોઇએ. તેને ગ્રંથોનું જ્ઞાન હોવું જોઇએ તેમજ તે બ્રહ્મમાં સ્થિર હોય. જે જ્ઞાની નિષ્પાપ હોય છે તે જ વાસ્તવિક ગુરુ તથા પથ–પ્રદર્શક બની શકે છે. પોતાના જ્ઞાન અને ક્ષમતાથી યોગ્ય મનુષ્યોને આકર્ષે છે. જ્યારે અનાયાસે કોઇ મહાપુરુષ પ્રત્યે આકર્ષણ થાય અને તે અનુભવ કરે કે તેમની સેવા અને પ્રશંસા કર્યા વિના તે રહી શકતો નથી અને જે શમ, કરુણા તથા આધ્યાત્મિક અનુભવની સાક્ષાત મૂર્તિ છે, તો તેવા મહાપુરુષને તેણે ગુરુ તરીકે સ્વીકારવા જોઈએ. આવા ગુરુ કામ, ક્રોધ, લોભ, અભિમાન, ઇર્ષા, દ્વેષ તથા સ્વાર્થથી મુક્ત હશે. તેમનામાં આત્મસંયમ, શાંતિ, પૂર્ણ જ્ઞાન, યોગાભ્યાસનાં સાધનોનું જ્ઞાન, સમત્વ મન, સમતા, ઉદારતા, સહનશીલતા, ક્ષમા, ધૈર્ય વગેરે સદ્ગુણો હશે. તે તેમના શિષ્યોની શંકાઓનુ નિરાકરણ કરવા સમર્થ હશે એટલું જ નહિ પરંતુ તેની શંકાઓ તેમની હાજરીમાં એની મેળે દૂર થશે. તેમની પાસે તો નિર્વિકલ્પ સમાધિથી પ્રાપ્ત દિવ્ય જ્ઞાન હોય છે. તેમના સાન્નિધ્યમાં તમે શાંતિનો અનુભવ કરશો, પ્રેરણા મેળવશો અને ઉન્નત બનશો. તેમની સમક્ષ તમને આનંદ, સુખ, શાંત અને પરિવર્તનનો અનુભવ થશે. ગુરુ તે છે કે જેનામાં શિષ્ય કોઈ પણ બુરાઈ જોઈ શકતો નથી, અને જે શિષ્યને માટે આદર્શ છે. ટુંકમા ગુરુ ઈશ્વરનું જ વ્યક્ત રુપ છે. જો તમને કોઈ વ્યક્તિમાં ઈશ્વરત્વ દેખાય તો તેને ગુરુ તરીકે પસંદ કરી લો. ગુરુ–શિષ્યનો સંબધ મૌલિક તેમજ અભેદ્ય છે. આ સંબંધ તો ઇશ્વર અને મનુષ્ય વચ્ચેના સંબંધ જેવો સ્થાયી છે. પ્રકૃતિનો એક નિયમ છે કે કોઇ ઘટના બનવાની હોય તો તેને માટે યોગ્ય સંજોગો સમયસર તૈયાર થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે જ્યારે શિષ્ય ઉચ્ચ આલોકની પ્રાપ્તિ માટે યોગ્ય બનશે કે ઈશ્વરની કૃપાથી અનુકૂળ ગુરુ એની મેળે આવી મળશે.

૧૧- શ્રદ્ધા અને ભક્તિ

પ્ર.- શ્રદ્ધા મનુષ્યને ભગવાનની ઇચ્છા જાણવા સમર્થ બનાવે છે?

ઉ.- શ્રદ્ધા ઈશ્વરની ઈચ્છા જાણતી નથી. પરંતુ મનુષ્યને માનસિક વિક્ષેપથી મુક્ત કરે છે. અસીમ શ્રદ્ધા હોય તો મનુષ્યને ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રદાન કરે છે.

પ્ર- શ્રદ્ધા અને ભક્તિમાં તફાવત શો?

ઉ.- ઈશ્વરની સત્તા અને ગુરુના શબ્દોમાં વિશ્વાસને શ્રદ્ધા કહે છે. ભક્તિ એટલે ઈશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ, ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા રાખ્યા વિના મનુષ્ય તેની ભક્તિ કરી શકતો નથી.

પ્ર.- જો શ્રદ્ધા અને ભક્તિ બન્ને ન હોય તો નામ-જપ કેવી રીતે સહાય કરે?

ઉ.- તો પણ તે સહાય કરશે. ઈશ્વરના નામમાં રહસ્યમયી શક્તિ છે. નામ દ્વારા હૃદય તથા ભક્તિ બન્ને જાગ્રત થાય છે.

પ્ર.- શુદ્ધ ભક્તિનો વિકાસ કેવી રીતે થાય?

ઉ.- ધ્યાન, પ્રેમ, જપ, કિર્તન, સત્સંગ તથા ભક્તિ સંબંધી પુસ્તકોના ગંભીર અભ્યાસથી ભક્તિનો વિકાસ થાય છે.

૧૨- ભક્તિ-યોગ સંબંધી પ્રશ્નો

પ્ર- ભક્તિ-યોગ એટલે શું?

ઉ.- ઇશ્વર પ્રત્યે આસક્તિ હોય તે ભક્તિ માર્ગ. ઈશ્વર મનુષ્યના આત્માના સખા છે. તેની સાથે આસક્તિ થતાં સાંસારિક જીવન પ્રત્યે અભાવ તથા વિપત્તિઓનો નાશ થાય છે. આ પ્રેમ માર્ગ છે કે જે જીવને ઈશ્વર સાથે જોડી દે છે.

પ્ર.- રામથી અધિક કઇ વસ્તુ છે?

ઉ.- રામનામ.

પ્ર.- કેવી રીતે?

ઉ- શ્રી હનુમાને શ્રીરામને કહ્યું-"હે પ્રભુ, આપના કરતાં પણ અધિક એક વસ્તુ છે." રામ અચંબો પામ્યા અને પુછયું "હે હનુમાન, મારા કરતાં પણ અધિક કઇ વસ્તુ છે?" હનુમાને જવાબ આપ્યો-"હે પ્રભુ, આપે નૌકાને સહારે નદી પાર કરી હતી પરંતુ મેં તો આપના નામને સહારે તેના બળે સાગર પાર કર્યો. આપના નામના પ્રતાપે દરીઆમાં પહાડ તરવા લાગ્યા માટે આપના કરતા આપનું નામ અધિક છે."

પ્ર.– એ કયો મહામંત્ર છે કે જે આ કલિયુગમાં મુક્તિ પ્રદાન કરે છે?

ઉ.– "હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે; હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

પ્ર.– ભક્તિની પ્રાપ્તિ માટે છ સાધન કયાં?

ઉ.– ભાગવતો, સાધુઓ, તથા સંન્યાસીઓની સેવા, ઈશ્વરના નામના જપ, સત્સંગ, હરિકીર્તન ભાગવત અથવા રામાયણનું અધ્યયન તથા વૃંદાવન, પંઢરપુર, ચિત્રકુટ અથવા અયોધ્યામાં વાસ–આ છ સાધન છે.

પ્ર.– ઈશ્વરના નામનું ગાન કરવા અધિકારી કોણ કહેવાય?

ઉ.– "तृणादपि सुनीचेन तरोरपि सहिष्णुना। अमानिना मानदेन कीर्त्तनी यासदा हरि" ॥

જે ઘાસ કરતાં પણ વિનમ્ર છે, જે વૃક્ષ કરતાં પણ અધિક સહનશીલ છે, જે પોતાને માટે માનની પરવા કર્યા વિના બીજાઓને માન આપે છે તે સારો સમય ભગવાનના નામનું ગાન કરવા અધિકારી છે.

પ્ર.– દિવ્ય અમૃત કયાં છે?

ઉ.– વિદ્વાન લોકો કહે છે કે અમૃત સમુદ્રમાં, ચંદ્રમામાં, નાગલોકમાં તથા સ્વર્ગમાં મળે છે. આ વસ્તુ સત્ય હોય તો સમુદ્રમાં ખારાશ કેમ? ચંદ્રમાની વૃદ્ધિ અને હ્રાસ કેમ? સર્પના મુખમાં વિષ કેમ? સાચું અમૃત તો ભાગવતોના કંઠમાં જ મળે છે.

પ્ર.– ભક્તોને કેવી રીતે ઓળખી શકાય?

ઉ.– ભક્ત કોઈ પણ વસ્તુની પરવા કરતો નથી. તેનું હૃદય તો ઈશ્વરના ચરણ–કમળમાં સ્થિર રહે છે. તેને કોઇ વ્યક્તિ કે વસ્તુ પ્રત્યે આસક્તિ રહેતી નથી. તે મમતા અને અહંતા રહિત છે. તે તો હર્ષ અને શોકમાં ભેદ જાણતો નથી. તે બીજાની કોઈ પણ વસ્તુ ગ્રહણ કરતા નથી. તે ઠંડી, ગરમી તથા દુઃખ સહન કરી શકે છે. તેને કોઈ શત્રુ હોતો નથી. તે હંમેશ શાંત હોય છે. તેનું ચારિત્ર્ય અનુકરણ કરવા જેવું હોય છે. તેના હોઠ પર સદા ભગવાન હરિનું નામ હોય છે. તે સદાચારી હોય છે. તે ક્રોધ મદ અને ઘૃણાથી મુક્ત છે. તે બીજાઓની ભાવનાઓ પર આઘાત પહોંચાડતો નથી.

પ્ર.– ભક્તિના બે આંતરિક શત્રુઓ કયા ?

ઉ.– કામ તથા ક્રોધ.

પ્ર.– કામનાં અનુગામી બીજાં દશ પાપ છે તે ક્યાં ?

ઉ.– શિકાર, જુગાર, દિવસે સ્વપ્ન જોવું, ગાળો દેવી, હલકી સ્ત્રીઓ સાથે સહચર્ય, મદ્યપાન, રાગાત્મક સંગીતનું ગાયન, નૃત્ય, અશ્લીલ સંગીત તથા નિરુદ્દેશ્ય ભ્રમણ.

પ્ર.– ક્રોધનાં અનુગામી આઠ પાપ ક્યાં ?

ઉ.– અન્યાય, કર્કશતા, અત્યાચાર, ઈર્ષા, દોષદર્શન, છેતરપીંડી, કટુવાણી તથા નિર્દયતા.

પ્ર.– ભક્તિનાં આઠ લક્ષણો ક્યાં ?

ઉ.– અશ્રુપાત, પુલક, કંપ, રુદન, હાસ્ય, સ્વેદ, મૂર્છા તથા સ્વરભંગ

પ્ર.– ભગવાન પોતાના ભક્તોને કેવી રીતે સહાય કરે છે ?

ઉ.– ભગવાન કૃષ્ણે જાતે નરસીંહ મહેતાની પુત્રીનાં લગ્ન પુરાં કર્યાં, આંધળા બિલ્વમંગળનો હાથ પકડી તેને વૃંદાવન પહોંચાડયો.

પ્ર.– ભક્તિમાર્ગના પાંચ પૂર્વાપેક્ષ્ય કયા ?

ઉ– ભક્તિ નિષ્કામ હોવી જોઈએ. તે તૈલધરાવત હોવી જોઇએ. સાધકે સદાચારનું પાલન કરવું જોઇએ. તેણે સાધનામાં સાચા બનવું જોઇએ. આમ હોય તો જ શીઘ્ર ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર શકય બને.

પ્ર.– ગંભીર સાધના માટે શું કરવું જોઇએ ?

ઉ.– પ્રાતઃકાળ ચાર વાગે ઊઠવું. ગમે તે એક આસનમાં જપ શરુ કરવા. ચૌદ કલાક સુધી ભોજન કે પાણી પણ ન લેવું. શકય બને તો સૂર્યાસ્ત સુધી મળમૂત્ર ત્યાગ પણ ન કરવો, આસન પણ બદલવું નહિ. સૂર્યાસ્ત સમયે જપ બંધ કરો પછી દૂધ અને ફળ નો આહાર લો. રજાના દિવસોમાં મહિનામાં એક વાર આવી સાધનાનો અભ્યાસ કરો.

પ્ર.– ચાલીસ દિવસનું અનુષ્ઠાન કેવી રીતે કરાય ?

ઉ.– દરરોજ ત્રણ હજારના હિસાબે સવા લાખ રામનામના જપ કરો. ચાર વાગે ઊઠી જપ શરૂ કરો. ઋષિકેશ, હરદ્વાર, પ્રયાગ, નાશિક, વારાણસી, વૃંદાવન, અયોધ્યા અથવા

ચિત્રકૂટમાં અનુષ્ઠાન કરો. છેવટના પાંચ દિવસ ચાર હજાર જપ કરો. એકજ આસનમાં બેસી તમે એક લાખ જપ કરી શકો છો. છેલ્લા દિવસે હવન કરો તથા બ્રાહ્મણો, સાધુઓ અને સંન્યાસીઓને ભોજન કરાવો.

પ્ર.– નિરાકાર સાકાર કેવી રીતે બને ?

ઉ.– જેવી રીતે પાણી બે અવસ્થામાં રહે છે– જલ અને બરફ– તેવી રીતે બ્રહ્મ નિરાકાર અને સાકારના રુપમાં રહી શકે છે. ભક્તોના ભક્તિપૂર્ણ ધ્યાન માટે નિરાકાર બ્રહ્મ સાકાર રુપ ધારણ કરે છે.

પ્ર.– શું ભક્તિ અને જ્ઞાન એસિડ અને ક્ષારની માફક એક બીજાનાં વિરોધી છે કે ?

ઉ.– નહિ, જ્ઞાનથી ભક્તિ ગંભીર બને છે. ભક્તિનું ફળ જ્ઞાન છે. પરાભક્તિ અને જ્ઞાન બન્ને એક જ છે. શ્રી શંકરાચાર્ય કેવળ અદ્વૈત જ્ઞાની હોવા છતાં તેઓ ભગવાન હરિ. શંકર અને દેવીના મહાન ભક્ત હતા. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ કાલીના ઉપાસક હતા છતાં તેમના અદ્વૈત ગુરૂ તોતાપુરી પાસેથી જ્ઞાન મેળવ્યું હતું.

પ્ર.– જ્ઞાનયોગ અને ભક્તિયોગ બન્નેનો અભ્યાસ કેવી રીતે થઈ શકે ? શું ભક્તિયોગનો અભ્યાસ કરવો સારો નથી ?

ઉ.– ભક્તિયોગનો અભ્યાસ કરવો એ સારું છે. તમે ભગવાનના ચરણ કમળનું ધ્યાન ધરો. બધી કામનાઓ તથા તૃષ્ણાઓ નાશ પામશે.

પ્ર.– બે પ્રકારની ભક્તિ કઇ ?

ઉ.– અપરા અને પરા ભક્તિ.

પ્ર.– અપરા ભક્તિ શું છે ?

ઉ.– ભક્તના એક ઇષ્ટ દેવતા હોય છે. તે તેની શાસ્ત્રીય રીતે પૂજા ઉપાસના કરે છે. તે મૂર્તિ પૂજા કરે છે.

પ્ર.– પરા ભક્તિ એટલે શું ?

ઉ.– ભક્ત સર્વત્ર શ્રી હરિનાં દર્શન કરે છે. તેનું મન ભગવાનના ચરણ કમળમાં નિત્ય સ્થિર રહે છે. તેની ભક્તિ તૈલ, ધારાવત્ અવિચળ રહે છે. તેનો પ્રેમ વિશ્વાત્મ છે. તેને કોઈ પણ પ્રાણી પ્રત્યે જરા પણ દ્વેષ નથી. એને તો સારુંયે જગત વૃંદાવન સમાન છે.

પ્ર.– સકામ ભક્તિ એટલે શું ?

ઉ.– ભક્ત રૂપિયા, પુત્ર, રોગ-મુક્તિ અથવા કોઇ પણ કાર્યની સફળતા માટે ઈશ્વરની પૂજા કરે છે.

પ્ર.– નિષ્કામ ભક્તિ શું છે ?

ઉ.– ભક્ત કોઈ પણ ફળની આશા રાખતો નથી. એ તો માત્ર ઈશ્વરને જ ચાહે છે. તેનો પ્રેમ પ્રેમને માટે જ છે.

પ્ર.– વ્યભિચારિણી ભક્તિ કેવી હોય ?

ઉ.– બે કલાક ઇશ્વર સાથે પ્રેમ કરવો અને બાકીનો સમય સ્ત્રી, પુત્ર અને સંપત્તિમાં આસક્ત રહેવું તે.

પ્ર.– નવધા ભક્તિ કઇ ?

ઉ.– શ્રવણ, કિર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, દાસ્ય, સાખ્ય તથા આત્મનિવેદન.

પ્ર.– સ્નેહ, પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને ભક્તિમાં તફાવત શું ?

ઉ.– પોતાનાં બાળકો પ્રત્યે જે રાગ બતાવવામાં આવે છે તેને સ્નેહ કહેવાય છે. સ્ત્રી, મિત્ર અને સરખાં પ્રત્યે જે રાગ દેખાય છે તે પ્રેમ કહેવાય, માતા–પિતા, ગુરુ અને મુરબ્બીઓ પ્રત્યેના પ્રેમને શ્રદ્ધા કહે છે. ઈશ્વર પ્રત્યેના પ્રેમને ભક્તિ કહેવાય છે.

પ્ર.– પાંચ પ્રકારની ઉપાસના કેવી હોય છે ?

ઉ.– શાંત–ભાવ, દાસ્ય–ભાવ, સખ્ય–ભાવ, વાત્સલ્ય–ભાવ તથા માધુર્ય–ભાવ.

પ્ર.– પાંચ શ્રેણીની ઉપાસના કઈ ?

ઉ.– મૃતાત્માઓ તથા તત્ત્વોની ઉપાસના, ઋષિઓ, દેવતાઓ અને પિતૃઓની ઉપાસના, અવતારોની ઉપાસના, સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસના તથા નિર્ગુણ બ્રહ્મની ઉપાસના.

પ્ર.– ભક્તિની ચાર અવસ્થાઓ કઈ?

ઉ.– મૃદુભાવના, ઉષ્ણ સ્નેહ, ઉત્કટ પ્રેમ તથા જ્વલંત અનુરાગ. બીજું વર્ગીકરણ છે– સ્તુતિ, આકર્ષણ, રાગ, પરમ પ્રેમ.

પ્ર.– ચાર પ્રકારની મુક્તિ કઇ ?

ઉ.– સાલોક્ય મુક્તિ–ભક્ત વિષ્ણુ લોકમાં નિવાસ કરે છે. સામીપ્ય મુક્તિ–રાજ્યના સહાયકની માફક ઈશ્વરની નજીક રહે છે. સારુપ્ય મુક્તિ–રાજાના ભાઇની માફક ઈશ્વર સમાન રુપ રાખે છે. સાયુજ્ય મુક્તિ–પાણીમાં સાકરની જેમ ઈશ્વર સાથે એક બની જાય છે.

પ્ર.– ભક્તિયોગનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરી શકાય ?

ઉ.– ભક્તિમાર્ગના આચાર્યોએ પાંચ પ્રકારના ભાવ બતાવ્યા છે–વાત્સલ્ય, સખ્ય, દાસ્ય, માધુર્ય તથા શાંત. તમને જે સ્વભાવિક લાગે તે ગમે તે ગ્રહણ કરો. તે ભાવથી ઈશ્વરની પૂજા કરો અનુભવ કરો કે તમે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે જ જીવો છો. એ પણ અનુભવો કે અનેક નાનરૂપોમાં તમે એક જ પ્રભુની સેવા કરી રહ્યા છો. પ્રત્યેક ચહેરામાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરો. સર્વમાં એટલે જાનવરોને પણ માનસિક નમસ્કાર કરો કે–"હે પ્રભુ આ બધામાં હું તારું જ દર્શન કરું છું." સમય સમય પર ધ્યાન કરો કે–"હે પ્રભુ; હું તારો છું. બધાં જ તારાં છે. તારા જ બની રહીશુ" આથી ગહન ભક્તિનો વિકાસ શીઘ્ર થશે. ઈશ્વર અંદરથી તમને માર્ગ બતાવશે. પ્રત્યેક શ્વાચ્છોશ્વાસ સાથે તેનો જપ કરો

પ્ર.– ભકતના આવશ્યક ગુણો કયા ? — તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે ?

ઉ.– ભકતમાં નૈતિક પૂર્ણતા હોવી જોઈએ. તે ધર્મમાં સ્થિર હોય છે. તે સદાચારપરાયણ હોય છે.

આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા તમારા દુર્ગુણો શોધી કાઢો. તેનાથી વિપરીત સદ્‌ગુણો પર ધ્યાન કરો. જપ તથા ધ્યાન કરતી વેળા અનુભવ કરો કે ભગવાન કે જે સર્વ સદ્‌ગુણોનું મૂળ છે તે તમારા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે. આથી તમારામાં દૈવી ગુણોની વૃદ્ધિ થશે.

પ્ર.– સાક્ષાત્કારનો સુગમ માર્ગ કયો ?

ઉ .– હંમેશ જપ કરવા, બધાં જ નામરૂપોમાં તેનાં જ દર્શન કરવાં, અહંકારનો નાશ કરવો, રાગ-દ્વેષથી દૂર રહેવું–આ સુગમ માર્ગ છે; જેનામાં શ્રદ્ધા અને ભકિત નથી તથા જેણે ભગવાનનાં ચરણ—કમળમાં શરણાગતિ સ્વીકારી નથી તેને માટે આધ્યાત્મિક માર્ગ છરીની ધાર જેવો મુશ્કેલ છે.

૧૩. વેદાંત સંબંધી પ્રશ્નો

પ્ર.– અસીમ એટલે શું ?

ઉ.– જ્યાં મનુષ્ય કાંઇ દેખતો નથી, સાંભળતો નથી તે અસીમ છે. જ્યાં ભૂત કે ભવિષ્ય નથી, જ્યાં રૂપ કે શબ્દ નથી, જ્યાં પૂર્વ કે પશ્ચિમ નથી, જ્યાં પ્રકાશ કે અંધકાર નથી, જ્યાં સુખ કે દુઃખ નથી, જ્યાં ભૂખ કે તૃષા નથી, જ્યાં દેશ કે કાળ નથી તે અસીમ છે.

પ્ર.– આપણે બધા જ બ્રહ્મ છીએ તો પછી અવિદ્યાનું આવરણ કેવી રીતે આવ્યું ?

ઉ.– આ અતિ પ્રશ્ન છે. દેશ, કાળ તથા કારણમાં ફસાયેલી માનવીની સીમિત બુદ્ધિ આ સમસ્યાનું સમાધાન કરી શકે નહિ. આ માટે મગજમારી ન કરશો. ઘોડાની સામે ગાડી ન રાખશો. પહેલાં અજ્ઞાન દૂર કરો; અને આત્મસાક્ષાત્કાર પામો એટલે આ પ્રશ્ન તમને સમજાઈ જશે.

પ્ર.– આત્માનું સ્વરૂપ કેવું હોય છે ?

ઉ.– આત્માનું સ્વરૂપ વર્ણનાતીત છે. ઋષિઓએ પથ-પ્રદર્શન માટે થોડી પરિભાષાઓ આપી છે જેવી કે સત્, ચિત્, આનંદ, શાંતમ્, શિવમ્, સુંદરમ્ વગેરે. સુષુપ્તિના સમયમાં પણ તમારાં મન, ઇંદ્રિય અને શરીરથી પર એવો જાગ્રત અંતરાત્મા એ જ આત્મા છે.

સર્વ પ્રથમ નિષ્કામ કર્મયોગ દ્વારા તમારા ચિત્તને શુદ્ધ કરો. સાથોસાથ જપ, કિર્તન તથા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મનને સ્થિર કરો. વિચાર કરો. 'હું કોણ ?' સાધનામાં સંલગ્ન રહો. તમે અવશ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરશો.

૧૩. રાજયોગ સંબંધી પ્રશ્નો.

પ્ર.– ધારણા માટે સુગમ માર્ગ કયો ?

ઉ.– ભગવાનના નામનો જપ. એક વાત સદા યાદ રાખવી જોઇએ કે ધારણા એક દિવસમાં પ્રાપ્ત થતી નથી. માટે તમારે નિરાશ થઇ સાધના બંધ કરવી જોઇએ નહિ. શાંત રહો. ધીર બનો. મન ભટકવા માંડે તો ચિંતા કરશો નહિ. જપમાં નિયમિત બનો. ધ્યાનમાં પણ નિયમિત રહો. ધીમે ધીમે મન એની મેળે ઈશ્વર તરફ વળશે. એક વાર ઈશ્વરીય આનંદ અનુભવ્યા પછી મનને કોઈ વિચલિત કરી શકશે નહિ.

પ્ર.– શૌચ એટલે શું ? એના પ્રકાર કેટલા છે ?

ઉ.– શૌચ એટલે આંતરિક અથવા બાહ્ય શુદ્ધતા. બાહ્ય શૌચ માટી, પાણી અને સ્નાનથી થઇ શકે છે. આંતરિક શૌચ જપ, પ્રાણાયામ, વિચાર, સ્વાધ્યાય, કિર્તન, ધ્યાન, અહિંસાપાલન તથા સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા વગેરે સદ્ગુણોના ઉપાર્જનથી શકય બને છે. આંતરિક શૌચનું મહત્વ વધારે છે.

પ્ર.– બ્રહ્મમુહુર્તમાં ધ્યાન કરવાથી શું લાભ ?

ઉ.– બ્રહ્મમુહુર્તમાં મન શાંત હોય છે તે સાંસારિક વિચારોથી મુક્ત હોય છે. તે કોરા કાગળ જેવું હોય છે. આ સમયે સહેલાઇથી મનને ઢાળી શકાય છે. આ સમયે વાતાવરણમાં પણ સત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તેમજ બહાર પણ શોરબકોર ઓછો હોય છે.

પ્ર– ધ્યાનમાં બેસતાં જ મનમાં સાંસારિક વિચારો આવે છે. આ અશાંતિ ક્યારે દૂર થશે?

ઉ.– મોટા શહેરમાં રાત્રે આઠ વાગે પણ ઘણો કોલાહલ હોય છે. નવ વાગ્યા પછી તે ઓછો થવા માંડે છે. દશ વાગે ઘણો ઓછો થઇ જાય છે અને એક વાગ્યે સર્વત્ર શાંતિ છવાય જાય છે. આ જ પ્રમાણે યોગાભ્યાસના પ્રારંભમાં મનમાં અનેક વૃત્તિઓ રહે છે. મનમાં અધિક અશાંતિ અને વિક્ષેપ રહે છે. ધીરે ધીરે વિચાર તરંગ વિલીન થવા માંડે છે. અંતમાં બધી વૃત્તિઓ નિરુદ્ધ થઇ જાય છે. યોગી પૂર્ણ શાંતિનો અનુભવ કરે છે.

પ્ર– સમાધિમાં શીઘ્ર પ્રવેશ કેવી રીતે મળે ?

ઉ– તમારા મિત્રો અને સંબંધીઓ સાથેનો સંપર્ક તોડી નાખો. કોઇને પત્ર લખો નહિ. અખંડ મૌનનું પાલન કરો. એકલા રહો. એકલા ઘુમો. થોડો પણ પૌષ્ટિક ખોરાક લો. શક્ય હોય તો માત્ર દૂધ પર રહો. ગંભીર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતા રહો. સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખો. આથી તમે સમાધિમાં નિમગ્ન થઇ જશો. સાવધાન રહેજો. બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતા રહેજો. મનની સાથે સંઘર્ષ ન કરશો. મનમાં દિવ્ય વિચારો નો સંચાર થવા દેજો.

પ્ર– મનને ક્યાં એકાગ્ર કરી શકાય?

ઉ.– અનાહત ચક્રમાં, હૃદયપદ્મમાં અથવા ત્રિકુટીમાં તમારી રુચિ પ્રમાણે તમે સ્થાન પસંદ કરી શકો છો.

૧૫. યોગ અને દિવ્ય જીવન

પ્ર.– યોગ એટલે શું ?

ઉ.– યોગનો અર્થ છે મિલન. જીવાત્મા અને પરમાત્માનું મિલન. સસીમ ચૈતન્યનું અસીમ ચૈતન્યમાં વિલયન. મનનું સમત્વ તથા રાગ-દ્વેષ અને અહંકારથી મુક્તિ એ યોગ છે.

પ્ર.– યોગ જગતની બધી સમસ્યાઓ ઉકેલી શકે ?

ઉ– હા. ચોક્કસ. યોગ જ એક માત્ર સમાધાન છે. જગતના ક્ષણભંગુર અનિત્ય રુપ પર ધ્યાન કરો. વિચાર કરો. ચોક્કસ સમજી લો જગતનાં બધાં સુખ દુઃખનું મૂળ છે. સાથેસાથે એ પણ સમજી લેજો કે જગતના સમ્રાટ બનશો તો પણ તમે સુખ મેળવી શકશો નહિ. યોગ દ્વારા જ તમે શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ રીતે સતત વિચારથી તમારા હૃદયમાં વિવેક પ્રકટ થશે, ત્યારે યોગમાં તમારી નિષ્ઠા સ્થિર થશે.

પ્ર.– દિવ્ય જીવનના સિદ્ધાંત કયા ?

ઉ.– અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, સત્ય, અનાસકિત તથા મુમુક્ષુત્વ– આ દિવ્ય જીવનના સિદ્ધાંત છે. દિવ્ય જીવન એટલે ઈશ્વિરમય જીવન. વ્યવહારિક જગતમાં રહેવા છતાં તમે દિવ્ય જીવન જીવી શકો છો. પરંતુ એ આવશ્યક છે કે તમારે અહંકાર, આસકિત અને તૃષ્ણા વગેરેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. હાથને સતત કામમાં રાખીએ અને મનને ઈશ્વિરમાં.

પ્ર– દ્વૈત કે અદ્વૈત દર્શન વધારે શ્રેયકર છે ?

ઉ.– બન્ને વિભિન્ન રુચિવાળા મનુષ્યોના આદર્શ છે ભાવનાપ્રધાન સાધક ભકિતનો અભ્યાસ કરે છે. પ્રબળ સંકલ્પ અને તીવ્ર બુદ્ધિશાળી સાધક જ્ઞાન (અદ્વૈત) નો અભ્યાસ કરે છે. દ્વૈતવાદી એવો અનુભવ કરે છે કે તે ઈશ્વિરનો સેવક છે. અદ્વૈતવાદી સમજે છે કે ઈશ્વિર ને તે એક જ છે. બન્ને રીતે એક જ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે– ઈશ્વિર-સાક્ષાત્કાર.

પ્ર.– દેહાધ્યાસનો અર્થ શું ?

ઉ.– ભ્રમવશ શરીરને આત્મા માની લેવો તે દેહાધ્યાસ છે.

પ્ર.– વેદાંત–પથ પર ચાલવાનો અધિકારી કોણ ?

ઉ.– જેમણે નિષ્કામ કર્મયોગથી મનનો મેલ દૂર કર્યો છે, જેમણે ઉપાસના દ્વારા વિક્ષેપ નો નાશ કર્યો છે, તથા જે સાધન ચતુષ્ટય–વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટસંપાદ તથા મુમુક્ષુત્વ-સંપન્ન હોય તે વેદાંતના અભ્યાસ માટે સમર્થ છે.

અધ્યાય ૨૦ મો

સાધકોને આવશ્યક ઉપદેશ

૧–સાધકોને માર્ગદર્શન

(૧) તમારી જરૂરિયાતોને જેટલી ઘટાડી શકો તેટલી ઘટાડો.
(૨) બધી જ પરિસ્થિતિઓને અનુકૂળ બનો.
(૩) કદી પણ કોઈ વસ્તુ કે કોઇ વ્યકિત પ્રત્યે આસકત ન બનો.
(૪) તમારી પાસે જે કાંઇ હોય તેમાં બીજાને ભાગ આપો.
(૫) સેવા કરવા સદા તૈયાર રહો. એક પણ તક ન ચૂકો. આત્મભાવપૂર્વક સેવા કરો.
(૬) અકર્તા તથા સાક્ષીભાવ રાખો.
(૭) થોડા પણ મધુર શબ્દો બોલો.
(૮) ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર માટે જ્વલંત પિપાસા રાખો.
(૯) તમારી બધી જ સંપત્તિનો ત્યાગ કરી ઈશ્વર પ્રત્યે આત્માર્પણ કરો.
(૧૦) આધ્યાત્મિક માર્ગ તીવ્ર ખાંડાની ધાર સમાન છે. ગુરુ ખુબજ જરૂરી છે.
(૧૧) મહાન ધૈર્ય તથા લગની રાખો.
(૧૨) એક દિવસ પણ અભ્યાસ ન છોડો.
(૧૩) ગુરુ માત્ર પથપ્રદર્શન કરશે, તમારે જાતે જ માર્ગે ચાલવાનું છે.
(૧૪) જીવન ટુંકું છે મૃત્યુનો સમય અનિશ્ચિત છે. ઉગ્રતાપૂર્વક યોગસાધનામાં લાગો.
(૧૫) દરરોજ આધ્યાત્મિક ડાયરીનું પાલન કરો. તેમાં તમારી ઉન્નતિ તથા નિષ્ફળતાઓની બરાબર નોંધ કરો.
(૧૬) એવી ફરિયાદ ન કરો કે સાધના માટે સમય નથી મળતો. નિદ્રા તથા નકામી વાતચીત ઓછી કરો. નિયમિત બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠો.
(૧૭) ઈશ્વરનો વિચાર સંસાર વિષેના ચિંતનને દૂર કરે છે.
(૧૮) પ્રબળ બ્રહ્મ ચિંતન દ્વારા તમે એ વસ્તુ ભૂલી જાઓ કે હું અમુક વ્યક્તિ છું.
(૧૯) જો તમે કોઇ કામ આજે જ કરી શકો તો તેને કાલ ઉપર મુલતવી ન રાખો.
(૨૦) અભિમાન ન કરો. તમારી શક્તિઓનું પ્રદર્શન ન કરો. સરળ તથા નમ્ર બનો.
(૨૧) સદા પ્રસન્ન રહો ચિંતાઓથી મુકત બનો.
(૨૨) જે વસ્તુઓ સાથે તમારે કાંઇ નિસ્બત નથી તેમના પ્રત્યે ઉદાસીન રહો.
(૨૩) સંસારી લોકોની સંગતિ તથા વાતચીતથી દૂર રહો.
(૨૪) દરરોજ અમુક કલાક એકાંતમાં રહો.

(૨૫) લોભ; ઇર્ષા તથા સંગ્રહવૃત્તિનો પરિત્યાગ કરો.
(૨૬) વિવેક તથા વૈરાગ્ય દ્વારા તમારા આવેગોને વશમાં લાવો.
(૨૭) મનની સમતુલા સદા જાળવી રાખો.
(૨૮) બોલતા પહેલાં બે વાર વિચારો. કામ કરતા પહેલાં ત્રણ વખત વિચારી લો.
(૨૯) નિંદા, ચાડીચુગલી તથા દોષદર્શનનો ત્યાગ કરો. પ્રતિક્રિયાથી સાવધાન રહો.
(૩૦) તમારા દોષો તથા દુર્બળતાઓ શોધી કાઢો. બીજામાં કેવળ સારું જુઓ.
(૩૧) બીજાઓથી તમને કાંઈ નુકસાન થયું હોય તો તે ભૂલી જાઓ. અને તેમને ક્ષમા કરો. જે તમારા પ્રત્યે ઘૃણા રાખતો હોય તેનું પણ ભલું કરો.
(૩૨) કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ તથા અહંકારને વિષધર સાપ સમજીને તેનો ત્યાગ કરો.
(૩૩) ગમે તેટલું દુઃખ પડે તો પણ તેને સહન કરવા સદા તૈયાર રહો.
(૩૪) વૈરાગ્ય વૃદ્ધિ માટે કેટલીક કહેવતો સદા નજર સમક્ષ રાખો.
(૩૫) વિષય સુખને મળમૂત્ર સમાન હેય સમજો, તેમાંથી તમને તૃપ્તિ નહિ મળી શકે.
(૩૬) સાવધાનીપૂર્વક તમારા વીર્યની રક્ષા કરો.
(૩૭) સ્ત્રીઓને માતાસ્વરૂપે જુઓ અને તેમનું સન્માન કરો. વિષય સંબંધી વિચારોને નિર્મૂળ કરો. સર્વને સાષ્ટાંગદંડવત્ નમસ્કાર કરો.
(૩૮) દરેક ચહેરામાં, દરેક વસ્તુમાં ઇશ્વરનાં દર્શન કરો.
(૩૯) જ્યારે મન ખરાબ વાસનાઓથી ઘેરાય જાય ત્યારે પ્રાર્થના, સંકીર્તન તથા સત્સંગનો આશ્રય લો.
(૪૦) શાંતિ તથા વીરતાપૂર્વક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરો.
(૪૧) જો તમે સાચા માર્ગે હો તો ટીકાઓની ચિંતા ન કરો. અતિશયોક્તિભરી પ્રશંસાથી ફૂલાઇ ન જાઓ.
(૪૨) દુષ્ટો તથા અશિષ્ટ વ્યક્તિઓનું પણ સન્માન કરો. તેમની સેવા કરો.
(૪૩) તમારા દોષો અને ભૂલો સ્પષ્ટ રીતે કબુલ કરો.
(૪૪) તમારા સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરો. નિત્ય નિયમિત વ્યાયામ તથા આસન કરવાનું ન ચૂકો.
(૪૫) સદા સ્ફૂર્તિમાં રહો.
(૪૬) દાન દ્વારા હૃદયનો વિકાસ કરો. અદભુત દાની બનો. મનની આશાઓ કરતાં પણ વધુ દાન દો.
(૪૭) કામનાઓથી વિપત્તિ વધે છે. સંતોષનો વિકાસ કરો.
(૪૮) એક પછી એક ઇન્દ્રિયોનું દમન કરો.
(૪૯) વારંવાર વિચારદ્વારા બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો વિકાસ કરો.

(૫૦) તમારી બધી વૃત્તિઓ ઉપર નિયંત્રણ રાખો. તેમને સદા શુદ્ધ તથા ઉન્નત રાખો.

(૫૧) જ્યારે કોઈ અપમાન કરે, ગાળ બોલે અથવા વ્યંગ કરે તો ગુસ્સે ન થાઓ. આ તો શબ્દની જાળ માત્ર છે.

(૫૨) તમારા મનને ઈશ્વરમાં સ્થિર રાખો. સત્યમાં નિવાસ કરો.

(૫૩) પૂર્ણતાના માર્ગને વળગી રહો.

(૫૪) જીવનમાં ચોક્કસ લક્ષ્ય નિશ્ચિત રાખો તથા સાવધાનીપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ.

(૫૫) મૌનના લાભ અગણિત છે. આ અભ્યાસનો કદી ત્યાગ ન કરશો.

(૫૬) શબ્દ, સ્પર્શ, દૃષ્ટિ તથા વિચાર આ જ મુખ્ય ચાર સાધન છે જેમના દ્વારા કામ મનમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. સાવધાન રહો.

(૫૭) ઈશ્વર સિવાય કોઈની સાથે પણ ગાઢ સંપર્કમાં ન રહો. બીજા સાથે બહુ ઓછા હળો મળો.

(૫૮) દરેક વસ્તુમાં પરિમિત બનો. અતિ હમેશાં હાનિકારક છે

(૫૯) દરરોજ આત્મવિશ્લેષણ તથા અંતર્નિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરો. તમારી ઉન્નતિનો અંદાજ હમેશાં કાઢો.

(૬૦) આધ્યાત્મિક માર્ગે કુતુહલનો ત્યાગ કરો. તમારી શક્તિની રક્ષા કરો તથા ધારણા કરો. આહાર, શરીર તથા સગાંસંબંધીઓનો વિચાર ઓછો કરો. આત્માનો વિચાર વધુ કરો. તમારે આ જ જન્મમાં સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.

૨-સંન્યાસીઓને ઉપદેશ (૧)

જે સાધકમાં સાચો વિવેક અને સ્થાયી વૈરાગ્ય હોય. જેનામાં જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ હોય, જે સંન્યાસ માર્ગનું અનુસરણ કરી રહ્યો હોય, તે જ આ ઉપદેશોનું વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. આ નારદ પરિવ્રાજકોપનિષદનો સારાંશ છે. આ સિવાય બીજાં પણ ઉપનિષદો અને શાસ્ત્રોનો સારાંશ છે જે ત્યાગ, વૈરાગ્ય, દિવ્ય જીવન, સદાચાર તથા સાધુ સંન્યાસીઓ તથા અતીતોને માટે નિયમ વગેરે વિષયોનું પ્રતિપાદન કરે છે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે. "હે કુંતીપુત્ર! જ્ઞાની પુરુષની પણ ઉચ્છૃંખલ ઇન્દ્રિઓ પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ તેના મનને બળપૂર્વક દૂર ઘસડી જાય છે." માટે આ બધા ઉપદેશોનું અક્ષરશઃ પાલન કરવું જોઇએ. થોડી પણ ઢીલાશ આવે તો ભયકર પરિણામ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. સાવધાન!

કેટલીક બાબતોમાં સિદ્ધોનું અનુસરણ ન કરો. તેમના વ્યવહાર રહસ્યમય હોય છે. હા, વાસ્તવમાં તો તેઓ બધા પણ ઉપદેશપ્રદ જ છે. એવું ન સમજી બેસો કે તમે પણ સિદ્ધ પુરુષ

જ છો. હજુ તો તમે માત્ર પ્રવેશ જ કર્યો છે. તમે તો હજુ ત્રીજા વર્ગના પણ સાધક નથી. હલકા મન દ્વારા ઘણા છેતરાયા છો.

કેટલાક આધુનિક લોકો એવું કહી શકે છે કે આ ઉપદેશોમાં વધુ પડતી રૂઢિચુસ્તતા છે. પરંતુ આવી રૂઢિચુસ્તતા જ મનુષ્યને આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગે સફળતા અપાવી શકે છે. સગવડભર્યા સંન્યાસથી લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ નથી થતી.

(૧) ધન ન રાખો. ધનનો સ્પર્શ ન કરો. તેનાથી બંધન થશે. તેનાથી તમારામાં અભિમાન પેદા થશે અને તમારું પતન થશે. તમે લક્ષ્ય ભૂલી જશો.

(૨) તમારું આચરણ સદા નિષ્કલંક હોવું જોઈએ. લેશમાત્ર પણ શંકાને સ્થાન ન હોવું જોઇએ.

(૩) ભિક્ષા ઉપર જ જીવન નિર્વાહ કરો. તેનાથી તમે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર બની જશો.

(૪) ગૃહસ્થના ઘરમાં ન પેસો. તેના ઘરમાં બેસીને ભોજન ન કરો.

(૫) દિવસમાં કેવળ એક વખત જ બપોરે ભોજન લો. ઓછામાં ઓછું લો. જરૂરી હોય તેટલો જ આહાર લો.

(૬) તમારા પૂર્વાવાસના ઘર, ગામ, શહેર કે જીલ્લામાં ન જાઓ. સંન્યાસ લીધા પછી ઓછામાં ઓછાં બાર વર્ષ આ નિયમનું પાલન કરો.

(૭) કોઈ પણ વ્યકિંતને પત્ર ન લખો. આ સંસારમાં કોઇપણ વ્યકિત સાથે સંબંધ ન રાખો.

(૮) તમારા વ્યવહાર માટે કેવળ એક કામળ અને બે વસ્ત્ર રાખો. તેનાથી વધુ નહિ.

(૯) ઉત્તરાખંડમાં એકલા તથા સ્વતંત્ર રહો.

(૧૦) બીજાની પથારી ઉપર ન સૂવો. દિવસે ન સૂઓ. ઊંઘ જેટલી બને તેટલી ઘટાડો.

(૧૧) મિત્ર ન બનાવો. કોઈ પણ વ્યકિતની સોબત ન કરો. સાધકોની પણ સંગત ન કરો. કોઇ પણ વ્યકિત સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ ન રાખો ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ સાથે.

(૧૨) કોઇ પણ પદ અથવા સ્થાન પછી ભલે તે વિના વેતનનું હોય તો પણ તેનો સ્વીકાર ન કરો.

(૧૩) અપમાનિત થવા છતાં કે માર ખાવા છતાં પણ બદલો લેવા માટે તમારો હાથ કદાપિ ન ઊઠાવો. અપમાન તથા નુકસાન સહન કરો. તમારી રક્ષા કરવાનો તમને કોઇ અધિકાર નથી.

(૧૪) જેઓ તમારા પૂર્વાશ્રમના સંબંધીઓ હોય તેમના વિષે વાતચીત ન કરો.

(૧૫) તમારાં ભગવાં કપડાંનો કદી ત્યાગ ન કરો, પછી ભલે તમારું ગળું પણ કેમ ન કાપી નાખવામાં આવે. કોઇ પણ સંજોગોમાં જીવનભર વસ્ત્ર ન બદલો.

(૧૬) માંસભક્ષણ, ધૂમ્રપાન અથવા મદિરાપાન જેવું કોઈપણ કાર્ય જે તમારે માટે કે સંન્યાસ આશ્રમને કલંકરૂપ થાય તેવું ન કરો.

(૧૭) અશ્લીલ શબ્દો ન બોલો. તમારી વાણી ગૌરવપૂર્ણ અને આધ્યાત્મિક શક્તિથી ભરેલ હોવી જોઈએ.

(૧૮) જે ચટાઈ અથવા પાટલી ઉપર કોઈ સ્ત્રી બેઠેલી હોય તેના ઉપર ન બેસો. સ્ત્રીઓએ પણ પુરૂષો પ્રત્યે આ નિયમનું પાલન કરવું જોઈએ.

(૧૯) કોઈ ઓરડામાં કોઈ સ્ત્રીની સાથે એકાંતમાં ન રહો.

(૨૦) જીવન નિર્વાહ માટે વ્યાપારદ્વારા અર્થોપાર્જન ન કરો. ધન પેદા કરવા માટે જ્યોતિષશાસ્ત્ર, હસ્તરેખા વિજ્ઞાન વગેરેનું અધ્યયન ન કરો.

(૨૧) માંદગી દરમ્યાન ગૃહસ્થોને તમારે માટે પૈસા મોકલવા ન લખો. ભગવાન ઉપર આધાર રાખો.

(૨૨) બાળકો સાથે ન રમો. તેમના પ્રત્યે આશક્તિ કે રાગ ન રાખો.

(૨૩) સદા નમ્ર રહો. તમે માનવ જાતિના સેવક છો એવો ભાવ જાળવી રાખો. બીજાની સહાયતા તથા સેવા માટે સદા તૈયાર રહો.

(૨૪) સંન્યસ્તાશ્રમના આધારે કોઇના તરફથી ખાસ સન્માન કે વ્યવહારની અપેક્ષા ન રાખો. સેવા કરવી અને ધ્યેયને લક્ષમાં રાખવું તે જ માત્ર તમારું કર્તવ્ય છે.

(૨૫) તમે પોતે જ પહેલાં બીજાને પ્રણામ કરો. બીજા પહેલાં તમને પ્રણામ કરે તેવી અપેક્ષા ન રાખો.

(૨૬) નાચ–ગાનથી દૂર રહો. કોઇ પણ કળાનો અભ્યાસ ન કરો.

(૨૭) જગતની પરિવર્તનશીલ ફેશનથી અંજાઇ ન જાઓ.

(૨૮) જન–મતની પરવા ન કરો; તથા બધાનાં આદર તથા આકર્ષણનું કેન્દ્ર બનવા માટે પણ પ્રયત્ન ન કરો.

(૨૯) સામાજિક, રાજનૈતિક તથા અન્ય જાહેર સંસ્થાઓમાં ભાગ ન લો.

(૩૦) કોઈ સ્ત્રીને શિષ્યા ન બનાવો; પછી ભલે તે મોટી ભક્ત પણ કેમ ન હોય.

(૩૧) કોઇ પણ વ્યક્તિને તમારા પગ ન દબાવવા દો. નોકર ન રાખો.

(૩૨) મન, વચન અને કર્મથી કોઈ પણ વ્યક્તિને દુઃખ ન પહોંચાડો. કીડી–કીડાને ન કચડો. જમીન ઉપર નજર રાખીને ચાલો.

(૩૩) જ્યાં સુધી દવા લેવી અનિવાર્ય ન હોય ત્યાં સુધી દવા ન લો. સાધારણ રોગોને ધીરજ–પુર્વક સહન કરવા જોઈએ.

(૩૪) જેમના પ્રત્યે તમને આસક્તિ થાય તેવાં સોના, ચાંદી, કે ત્રાંબાપિત્તળનાં વાસણ પાસે ન રાખો.

(૩૫) જ્યાં સુધી શકય હોય ત્યાં સુધી તમારા હાથ વડે ભિક્ષા લેવાની કોશિશ કરો. વાસણનો ઉપયોગ ન કરો.

(૩૬) જો કોઈ માણસ ભિક્ષા આપવા માગતો ન હોય અથવા તેની સ્થિતિ સારી ન હોય તો ફરીથી તેને ત્યાં ન જાઓ.

(૩૭) ભોજન, વસ્ત્ર તથા આશ્રય માટે જે કાંઈ મળી જાય તેનાથી સંતોષ માનો.

(૩૮) જ્યારે તમે કોઈને ત્યાંથી ભિક્ષા ગ્રહણ કરો ત્યારે તે વ્યકિતને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને મુકિત મળે તે માટે મનોમન આશીર્વાદ આપો.

(૩૯) આવતી કાલ માટે કશું સંગ્રહ ન કરો. ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ. તત્કાળ વર્તમાનમાં જ નિવાસ કરો.

(૪૦) શરીર માટે તેલ, અત્તર, ચંદન, ફૂલ વગેરેનો ઉપયોગ ન કરો.

(૪૧) કોઈ ભકતો ઉપર સ્થાયીરૂપે આધાર રાખતા ન થઈ જાઓ.

(૪૨) કોઈની સાથે ઠઠ્ઠા–મશ્કરી ન કરો. સંસારી લોકો સાથે જોરથી ન હસો. સદા શાંત તથા ગંભીર રહો.

(૪૩) વર્તમાન પત્ર ન વાંચો. તમારે આ જગત અને તેના કામકાજ સાથે કશી નિસ્બત નથી.

(૪૪) આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કાર સંબંધે ઉપદેશ દેવા માટે કે ભિક્ષા ગ્રહણ કરવા સિવાય બાકીના વખતે મોં ન ખોલો. ભિક્ષા સમયે કેવળ "નારાયણ હરિ" કહો.

(૪૫) માથું બરાબર મુંડાવેલું રાખો. સુંદર દેખાવા માટે ફેશનબંધ કેશવપન ન કરાવો.

(૪૬) ભગવા સિવાય બીજા રંગના કપડાં ન પહેરો.

(૪૭) શરૂઆતમાં થોડો સમય પરિવ્રાજક જીવન વિતાવો. પછી સાધના માટે કોઈ એક જ સ્થાન પસંદ કરી બેસી જાઓ.

(૪૮) સદા પગે ચાલો. કોઈ વાહનનો ઉપયોગ ન કરો.

(૪૯) સિદ્ધિઓના લોભમાં ન પડો. સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાની કોશિશ પણ ન કરો. તમારી આધ્યાત્મિક સિદ્ધિઓનું કદી પ્રદર્શન ન કરો.

(૫૦) સન્માન, પ્રશંસા, પૂજા તથા આદરનો ત્યાગ કરો. અપમાન તથા ટીકા પ્રત્યે ઉદાસીન રહો.

(૫૧) જગતના સર્વ પદાર્થોને તણખલા સમાન તુચ્છ ગણો.

(૫૨) જાણી જોઈને ગંદા ન રહો. મન, વચન અને કર્મથી શુદ્ધ તથા સ્વચ્છ રહો.

(૫૩) આશ્રમની રચના ન કરો. શિષ્ય ન બનાવો.

(૫૪) પ્રસિદ્ધ થવાની કોશિશ ન કરો. તમારી જાતને ' મહાત્માં ' નામથી જાહેર ન કરો. બધી કામનાઓના મૂળને જ કાપી નાખો. તમારી એક માત્ર કામના ' આત્મ સાક્ષાત્કાર જ હોવી જોઇએ.

(૫૫) બીજાઓને તમારી તસ્વીર ન લેવા દો. તમારું ચિત્ર ન બનાવવા દો.

(૫૬) કોઇ પ્રકારની રમત ન રમો. સુખદ મનોરંજનના વિચાર ન કરો.

(૫૭) વ્યસ્ત મનુષ્યની જેમ દોડાદોડ ન કરો. જોરજોરથી બુમો ન પાડો.

(૫૮) શિશુવત સરળ બનો. બીજા સાથેના બધા વ્યવહાર તોડી નાખો.

(૫૯) તમારા માર્ગે બરાબર દઢતાપૂર્વક સ્થિર થયા પછી ઓછામાં ઓછી એક યોગ્ય વ્યકિતને સંન્યાસ દીક્ષા આપો.

(૬૦) પરબ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન સિવાય આ જગતમાં તમારું બીજું કોઇ કર્તવ્ય નથી.

(૬૧) શાંતિ, જ્ઞાન તથા અક્ષય સુખના વિચારમાં સદા સંતૃપ્ત બની રહો.

(૬૨) તમે શરીર નથી. તેના ઉપર આસક્તિ ન રાખો.

(૬૩) સદા અદ્વૈત વેદાંતના સિદ્ધાંતો પ્રત્યે અડગ રહો.

(૬૪) સર્વત્ર હમેશાં બ્રહ્મ જ સ્થિત છે. તેના સિવાય બીજું કંઇજ નથી. આથી મૂક તથા જ્ઞાની બનો.

(૬૫) એ ન ભૂલો કે તમે જે કાંઇ જુઓ છો, સાંભળો છો, સૂંઘો છો, ચાખો છો, સ્પર્શ કરો છો કે અનુભવ કરો છો તે વાસ્તવમાં બ્રહ્મ જ છે.

(૬૬) જ્યાં સુધી તમને કોઈ કશું પુછે નહિ ત્યાં સુધી તેની સાથે વાતચીત ન કરો. જો કોઈ માણુસ અશિષ્ટતાપુર્વક વાતો કરે તો તેના પ્રત્યે મૌન તથા ઉદાસીન રહો. જગતના સ્વભાવને સમજીને સદા મૌન તથા ઉદાસીન રહો.

(૬૭) કાર્યકુશળતા તથા સુંદર વક્તૃત્વ શકિતથી મનુષ્ય સાચો સંન્યાસી નથી બનતો. યશ, સન્માન કે પાંડિત્ય તથા ચમત્કારથી માણુસ સાચો સંન્યાસી નથી બની શકતો. વૈરાગ્ય તથા આત્મજ્ઞાનથી જ મનુષ્ય સાચો સંન્યાસી બને છે.

(૬૮) ઉપનિષદ તથા બ્રહ્મસૂત્રનું અધ્યયન અવશ્ય કરો. ખાસ કરીને ચાતુર્માસમાં આનું અધ્યયન અનિવાર્ય છે.

(૬૯) સદા ' ૐ ' તથા તેના અર્થ ઉપર ધ્યાન કર્યા કરો. તથા મહાવાકયોના લક્ષ્યાર્થનું ચિંતન કર્યા કરો.

(૭૦) યાદ રાખો કે તમે અમર આત્મા છો અને આ આખું જગત બ્રહ્મ જ છે

૩ સન્યાસીઓને ઉપદેશ (૨)

(૧) પરદેશ જવા માટે જહાજ કે વાયુયાનમાં ભ્રમણ ન કરો.

(૨) માથે ટોપી અથવા પાઘડી ન પહેરો.

(૩) જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી છત્રીનો ઉપયોગ ન કરો.

(૪) ગાદી ઉપર ન સૂઓ. નરમ તકિયાનો ઉપયોગ ન કરો.

(૫) કેલેન્ડરમાં તારીખો ન જોયા કરો. તારીખ, તિથિ, વાર, નક્ષત્ર વગેરે જાણવાની ઇચ્છા ન રાખો. તમારે કેવળ રાત્રિ અને દિવસ સાથેજ નિસ્બત છે.

(૬) પુર્વાશ્રમના શરીર તથા મનને પુર્ણતઃ મરેલાં માનો; અને એમ સમજો કે તમે સંન્યાસ ગ્રહણ કરીને શરીર તથા મનમાં નવા જીવનની શરૂઆત કરી છે.

(૭) તમારા શરીર ઉપરથી તમામ આભૂષણો ઉતારી નાખો.

(૮) વસ્તુ–વસ્તુ વચ્ચેના ભેદભાવની ભાવનાનો નાશ કરો. સર્વત્ર એકતા જોવાની કોશિશ કરો.

(૯) વ્યાયામ વગેરે શરીર વધારનારી કસરતો ન કરો.

(૧૦) કંઇ પણ ન લખો. એ ટેવનો ત્યાગ કરો. ઉપનિષદ, યોગવાશિષ્ઠ વગેરે આત્મ–જ્ઞાન સબંધી પુસ્તકો સિવાય બીજું કોઇ પુસ્તક ન વાંચો.

(૧૧) જાતે હજામત ન કરો. નાઇ પાસે જ હજામત કરાવો. જ્યાં સુધી નાઇ ન મળે ત્યાં સુધી દાઢી અને વાળ વધારે જાઓ.

(૧૨) જગતની વસ્તુઓ જાણવા માટે કુતુહલ ન રાખો. સર્વ પ્રકારનાં કુતુહલો શરૂઆતમાં જ હાણી દો.

(૧૩) કોઇ પણ ઘર આગળ લાંબા સમય સુધી ભિક્ષાની રાહ જોઇને ઊભા ન રહો. જલદી ભિક્ષા ન મળે તો બીજી જગ્યાએ જાઓ.

(૧૪) જે તમને ભિક્ષા ન આપે તેમના પ્રત્યે દ્વેષભાવ ન રાખો.

(૧૫) નવાં નામ તથા વસ્ત્રો પ્રત્યે આસક્ત ન રહો. તેનાથી તમારું અભિમાન સબળ થશે.

(૧૬) કુટીરમાં રહેતી વખતે તાળા–કૂંચી ન રાખો.

(૧૭) ઘણા સંન્યાસીઓ સાથે ન રહો. એકલા રહો.

(૧૮) સંન્યાસમાં સ્થિત થયા પછી જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ભિક્ષા લેવા માટે અન્નક્ષેત્રોમાં અથવા ગૃહસ્થોને ઘેર ન જાઓ. એક સ્થાન ઉપર બેસીને જે કાંઇ આવે તેનાથી સંતોષ માનો.

(૧૯) સંન્યાસ લીધા પછી તમારી ઉપાધિઓ (ડિગ્રી) ન રાખો.

(૨૦) ભિક્ષા પ્રાપ્તિ માટે કોઇ વ્યકિતની પ્રશંસા ન કરો. તેને પ્રસન્ન કરવાની કોશિશ ન કરો.

(૨૧) રાત્રે દીવાનો ઉપયોગ ન કરો. અંધકારમાં બેસીને જ ધ્યાન કરો.

(૨૨) જેના પ્રત્યે આસકિત થવાની શકયતા હોય તેવા આસન અથવા જપમાળાનો ઉપયોગ ન કરા; નહિ તો તે ખોવાઇ જતાં તમને દુઃખ થશે.

(૨૩) જનાવરો ઉપર બેસીને મુસાફરી ન કરો. માણસને વાહન ન બનાવો.

(૨૪) જ્યાંસુધી તમને ફરજ ન પડે ત્યાં સુધી તમે ઉપદેશ ન આપો કે પ્રચાર ન કરો.

(૨૫) શરીરે વિભૂતિ, કંકુ કે ચંદન ન લગાડો.

(૨૬) મનની સ્થિરતા તથા આત્મચિંતનની સાથેસાથે શરીરને જેટલું સ્થિર રાખી શકો તેટલું સ્થિર રાખો.

(૨૭) સાતથી વધુ ઘરેથી ભિક્ષા ન લો. બધી ભિક્ષા તમારા આહાર માટે ઓછામાં ઓછી હોવી જોઈએ.

(૨૮) કોઈ દયામણી દશા જોઇને કદી પણ દુઃખી. ખિન્ન તથા શોકાકુળ ન બનો.

(૨૯) રાત્રે ભ્રમણ ન કરો. સૂર્યાસ્ત પછી એક જ સ્થાનમાં રહો.

(૩૦) ગાય, કુતરાં, બિલાડી વગેરે પ્રત્યે આસકિત ન રાખો. પાળેલાં પ્રાણી ન રાખો. સાપ, વીંછી, ગાય, વાઘ, હરણ વગેરે પ્રત્યે સમદ્રષ્ટિ રાખો.

[૩૧] તરવું, કુદવું, તાળીઓ પાડવી, સીટીઓ મારવી વગેરેથી દૂર રહો.

[૩૨] ભિક્ષા લેતી વખતે ભિક્ષા આપવા વાળાના હાથનો સ્પર્શ ન કરો.

[૩૩] કોઈની સામે ઝઘડો ન માંડો. અદાલતમાં ન જાઓ.

[૩૪] જો કોઇ માણસ તમારાં કપડાં કે કમંડળ લઇ જાય તો તે માટે ચિંતા ન કરો તેને લઇ જવાદો. તે માટે ઝઘડો ન કરો.

[૩૫] જો કોઇ બળપૂર્વક તમને બંધનમાં નાખે કે જેલમાં લઇ જાય તો તેનો વિરોધ ન કરો મનનું સમતોલપણું જાળવી રાખો.

[૩૬] તમારું ભોજન તમે ન બનાઓ. અગ્નિનો સ્પર્શ ન કરો. જેવો આહાર મળે તેવા આહારથી સંતોષ માનો; પછી ભલે તે કાચો હોય કે પાકો.

[૩૭] નજર બરાબર ન હોય તો પણ ચશ્મા ન વાપરો.

[૩૮] મૃત્યુની ચિંતા ન કરો. યાદ રાખો કે મૃત્યુ તમારે માટે નથી. તમે તો નિત્ય સમરસ સચ્ચિદાનંદ છો

૪ માર્ગ ઉપર પ્રકાશ

[૧] મનુષ્યમાં જો માનવતા ન હોય, જો તેનામાં કરુણા, પ્રેમ, દયા, આત્મ–સંયમ, સદાચાર, શીલ તથા નમ્રતા વગેરે ન હોય તો તે પશુ સમાન છે.

[૨] દયાળુ, કરુણાપૂર્ણ, શુદ્ધ, પ્રિય તથા ઉદાર હૃદય એક વાડી સમાન છે. શુભ સંસ્કાર તેમાં બીજ છે. દિવ્ય વિચાર મૂળ છે. સાત્ત્વિક ગુણ અંકુર છે. દયામય, પ્રિય તથા સત્ય વચન પત્તાં છે. સત્કર્મ ફૂલ છે. મોક્ષ ફળ છે. માટે કરુણાનો વિકાસ કરો. ઉન્નત વિચારોને આશ્રય આપો. સાચું બોલો. સત્કર્મ કરો. દિવ્ય ફળનો ઉપભોગ કરો.

[૩] ખરાબ વિચાર, દુર્ગુણ, દોષ, દુર્બળતાઓ તથા ખરાબ આદતો સામે સંગ્રામ ન કરો. તેમની સાથે યુદ્ધ કરવાથી તે વધુને વધુ સબળ બનશે–અને પછી તેમનું દમન કરવું તમારા માટે અધિક મુશ્કેલ બનશે. ઉન્નત દિવ્ય વિચારોનું અર્જન કરો. સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરો. સારી ટેવો પાડો. જપ કરો. નિયમિત ધ્યાન કરો. ઈશ્વરમાં નિવાસ કરો. બધા દોષ સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઇ જશે.

[૪] સદાચાર, નમ્રતા, શીલ, દયા, ઉદારતા, સેવા તથા કરુણાના અભ્યાસથી તમે સ્વાર્થી અને ખરાબ આચરણવાળા માણસોના પ્રભાવથી બચશો. ધીમે ધીમે એક પછી એક આ સાત્ત્વિક ગુણ પ્રાપ્ત કરો. તમે સર્વના હૃદયને જીતી શકશો.

[૫] વિદુરનું જ્ઞાન, યુધિષ્ઠિરનો સદાચાર, ભીષ્મની શુદ્ધતા, કર્ણની ઉદારતા, અર્જુનની વીરતા અને ભીમનું બળ પ્રાપ્ત કરો. તમે મહાનતા તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરો.

[૬] શરૂઆતમાં પ્રભાતમાં ચાર વાગે અને સાંજે આઠ વાગે પ્રેમ–મિશ્રણનું પાન કરો. ત્રણ ચમચી પ્રેમ સાથે એક ચમચી શ્રદ્ધા અને અડધી ચમચી ભાવ મેળવો. આ મિશ્રણમાં બે ચમચી હરિકીર્તન અને એક ચમચી જપ વળી ઉમેરો. આ મિશ્રણનું માપ ધીમે ધીમે વધારતા જાઓ. અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ માટે આ રામબાણ ઔષધિ છે. આનાથી તમે જન્મમૃત્યુના ચક્રમાંથી મુક્ત થઇ જશો.

[૭] આહારમાં ત્રણ વાનગીઓ લો ત્રણ વસ્ત્રો પહેરો. સત્ય, અહિંસા અને બ્રહ્મચર્ય–આ ત્રણ વસ્તુઓનો અભ્યાસ કરો મૃત્યુ, સંસારનાં દુઃખ અને ઈશ્વર–આ ત્રણ વસ્તુઓને યાદ રાખો. અહંકાર, કામ અને રાગ–આ ત્રણ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો. નમ્રતા, અભય અને પ્રેમ–આ ત્રણ વસ્તુઓનું અર્જન કરો. કામ, ક્રોધ અને લોભ–આ ત્રણ વસ્તુઓનું ઉન્મૂલન કરો.

[૮] બધા સદ્‌ગુણ, ધન તથા કામનાઓનું મૂળ કર્મ છે. જેનામાં કર્તૃત્વ નથી તેનામાં શકિત નથી. ધર્મ અને અર્થનું એક માત્ર લક્ષ્ય છે મુકિતની પ્રાપ્તિ. જે સદ્‌ગુણનો અભ્યાસ નથી કરતો તે પાપ જ કરે છે. સતકર્મોનું ફળ આ લોકમાં અથવા પરલોકમાં પ્રાપ્ત થાય છે.

[૯] ક્રોધને પ્રેમથી, કામને શુદ્ધતાથી, લોભને ઉદારતાથી, અહંકારને નમ્રતાથી, અભિમાનને ઇશ્વરાર્પણથી દૂર કરો. તમે દૈવી બની જશો.

[૧૦] સચ્ચાઈ જ કલ્યાણનો માર્ગ છે. વિચારહીનતા જ જન્મ–મૃત્યુનો વિખ્યાત માર્ગ છે. તમારી સાધનામાં હજુ વધુ ઉત્સાહ અને સચ્ચાઇ લાવો. તમે સહેલાઇથી જ અમૃત પ્રાપ્ત કરી શકશો.

[૧૧] બેસો થોડું. સેવા વધુ કરો. સૌને ચાહો. કપડાં થોડાં પહેરો. સ્નાન વધુ કરો. લો થોડું આપો ઘણું. બોલો થોડું વિચારો ઘણું. ખાઓ થોડું, ચાવો વધુ. પ્રચાર થોડો કરો. અભ્યાસ વધુ કરો. ચિન્તા થોડી કરો. હસો વધુ. વિષય ભોગ થોડો કરો. કામ ઘણું કરો. નિંદ્રા થોડી લો. ધ્યાન વધુ કરો. તમે સુંદર સ્વાસ્થ્ય તથા આંતરિક શાંતિનો ઉપભોગ કરશો.

[૧૨] તમારા આવેગોના શિકાર ન બનો. તેમના ઉપર નિયંત્રણ રાખો. તેમનું દમન કરો. તેમના દ્વારા તમે પોતે શાસિત ન બનો. જે માણસોએ પોતાના આવેગો ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તે શાંત મનુષ્ય છે. તે જ વાસ્તવમાં બળવાન મનુષ્ય છે.

[૧૩] સત્તા, પદ તથા ધનખાતર ઘૃણા, સંઘર્ષ તથા લોભનો ત્યાગ કરો. નમ્રતાનો મુગટ ધારણ કરો. શુદ્ધ તથા સુખી બનો. ઈશ્વરમાં તમારી શ્રદ્ધાનું નિર્માણ કરો. જપ તથા ધ્યાનમાં સ્થિર બનો. પ્રેમ તથા પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરો.

[૧૪] કોઈ વ્રત લીધા પછી જીવના જોખમે પણ તેનું પાલન કરો. તમારું ગળું કેમ ન કાપી નાખવામાં આવે કે તમને જીવતા કેમ બાળી નાખવામાં ન આવે, પણ લીધેલું વ્રત કદી ન છોડો, કે તેમાંથી જરાય પણ ચલાયમાન ન થાઓ.

[૧૫] જો સંકલ્પપાલનમાં નિષ્ફળ જવાય તો ફરીથી સંકલ્પ કરો. જેવી રીતે બાળક અનેક વાર પડીને પછી ચાલતાં શીખે છે તેવી રીતે સાધક પણ પોતાના સંકલ્પોમાં વારંવાર નિષ્ફળ જાય છે. તેમણે વારંવાર પ્રયાસ કરવો પડે છે. છેવટે તેઓ સફળ થાય છે.

[૧૬] જો તમે થોડાક ઇર્ષાળુ લોકોની ટીકાને કારણે જન–સેવાનું કામ છોડી દેશો તો તે તમારી એક ભયંકર ભૂલ લેખાશે. તમારી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ઉપર ઘેરો પ્રત્યાઘાત પડશે. તે ટીકાનો સામનો કરવાની તમારામાં નૈતિક તાકાત હોવી જોઈએ. શ્રી રામ તથા પાંચ પાંડવોએ જેટલું કષ્ટ સહન કર્યું હતું તેની સામે તમારું કષ્ટ તો કંઇજ વિસાતમાં નથી. હવે તો તમારું 'પુરુષત્વ, નૈતિક સાહસ તથા

સાત્ત્વિક મનની સપાટી ઉપર માધુર્યનું માખણ તરી આવશે. વાણીમાં મધુર બનો. આચારમાં મધુર બનો. ચાલ-ચલગતમાં મધુર બનો. કીર્તન-ગાનમાં મધુર બનો. પ્રવચન આપવામાં મધુર બનો. બીજાની સેવા કરવામાં મધુર બનો. આનાથી તમારું માધુર્ય વધશે.

સેવા, આત્મસંયમ, મૌન, પ્રાર્થના, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, અંતર્નિરીક્ષણ, આત્મ-વિશ્લેષણ તથા ક્રોધ-શમન દ્વારા માધુર્યનો વિકાસ કરો.

માધુર્ય રાધા-તત્ત્વ છે. માધુર્યથી જ રાધાના હૃદયનું નિર્માણ થયું છે સત્ય, પ્રેમ, સચ્ચાઇ, વિશ્વપ્રેમ, લજ્જા-આ બધાં માધુર્યના જ જુદાં જુદાં રૂપ છે. આ સાત્ત્વિક ગુણોનો જ અનુપમ યોગ માધુર્ય છે. તેનામાં અનહદ શક્તિ છે.

તર્કશીલ, અસહિષ્ણુ, અધીર, ઘમંડી, ઝગડાખોર, દોષ શોધનાર વ્યક્તિ મધુર્યનો વિકાસ નથી કરી શકતો.

માધુર્યસાગર બ્રહ્મનો જય થાઓ !

૬. સાધકો માટે આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન

વિશ્વાત્મભાવના આત્મસાક્ષાત્કાર માટે પ્રથમ પગથિયું છે. એ જીવની વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતામાં બાધક નથી. તેનો અર્થ છે સ્વાર્થપૂરક કામનાઓ તથા આવેગોને પાર કરવા તે. તેનો અર્થ છે વ્યક્તિત્વની ખીલવણી માટે હાનિકારક પ્રભાવોનો નિષેધ.

જેને ભૌતિક પદાર્થોની જરૂર છે તેવા માણસને ભૌતિક પદાર્થો આપી દો. આ રીતે જ તે પદાર્થોને ઇશ્વિરાર્પણ કરી શકાય છે. આપણે આવા ભૌતિક પદાર્થોને ભગવાનને અર્પણ કરીએ છીએ તે એટલા માટે નહિ કે ઇશ્વરને તેની જરૂર છે, પરંતુ તે એટલા માટે કે તેથી આપણે આપણો અહંભાવ દૂર કરી શકીએ અને પૂર્ણ આત્માર્પણની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરીએ.

આધ્યાત્મિક ચૈતન્યનું વિસ્મરણ એ જ અવિદ્યા. પોતાના પ્રત્યેના સ્વાર્થપૂર્ણ પ્રેમમાં જ અવિદ્યાનું મૂળ રહેલું છે. આત્માર્પણ, સેવા, વિચારશીલતા, કરુણા, સદાચાર તથા ભક્તિ દ્વારા અહંકાર-પ્રધાન સ્વાર્થનો નિષેધ કરવો તે જ જ્ઞાન.

લોકોનું મન ઘૃણા તથા પ્રતિકારની ભાવનાથી ભરેલું છે. પરંતુ આ પણ વીતી જશે. ઘૃણાનો પ્રતિકાર ઘૃણાથી ન કરવો જોઇએ. જો ઘૃણાનો ઘૃણાથી નાશ કરવા પ્રયત્ન કરવામાં

આવશે તો તે અનન્તરૂપથી કાયમ રહેશે. જો હૃદયમાં ક્ષમા કરવા જેટલી શુદ્ધતા ન હોય તો એક માત્ર વિવેકપૂર્ણ રીત છે અસહકારની. સમયક્ષમાનો સંદેશવાહક છે. સમય જતાં ઘૃણા આપોઆપ જ દૂર થઇ થઇ જશે.

યોગાભ્યાસ દ્વારા તમારે તમારી અંતર્ગત સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગ્રત કરવી જોઇએ. તમારામાં અખૂટ શક્તિ છુપાએલી છે. સાધારણરીતે નેવું ટકા શક્તિઓ છૂપી રહેલી હોય છે. વિષયવૃત્તિઓનુ દમન કરી ઈચ્છા શક્તિનો વિકાસ કરો. ધારણાનો અભ્યાસ કરો. તમારા સ્વરૂપનાં અંગ એવા દિવ્ય ગુણો ઉપર ધ્યાન કરો. હલકી કક્ષાના ચૈતન્યને ઉચ્ચકક્ષાના ચૈતન્ય તરફ ઉન્નત બનાવો. જેમ જેમ તમારી પ્રગતિ થશે તેમ તેમ તમારામાં નવી શક્તિ, નવી ક્ષમતા અને નવા ગુણોનો વિકાસ થશે. આત્મદમન દ્વારા બધા જ ભય નિર્મૂળ થાય છે. પછી તમે સાહસ અને શક્તિનો મૂર્તિમંત સ્વરૂપ બની જશો. પછી તમે તમારી પરિસ્થિતિનું પરિવર્તન કરી નાખશો – બીજાના જીવનમાં પરિવર્તન લાવી શકશો અને રોગીઓને સ્વસ્થ બનાવી દેશો.

અંતર્નિરીક્ષણ અને આત્મવિશ્લેષણનો અભ્યાસ કરો. બીજાના તમારા તરફના ભાવો ઉપરથી એ સમજી લો કે તમારામાં કયા કયા દુર્ગુણ છે અને પછી તેમને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. એ સાચું છે કે તમે દરેક વ્યક્તિની ઇચ્છા પ્રમાણે નથી બની શકતા પરંતુ ડહાપણ તો તેમાં જ છે કે તમે સામાન્ય જનતાના અભિપ્રાયનું સન્માન કરો.

વગર માગે તમારી સંમતિ કે સલાહ ન આપો. બીજાની ટીકા કરતાં અટકો. આત્મદમન કરો. તમારા મિત્રના દુર્ગુણો પણ તેને સીધા ન કહો.

કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ તથા અહંકારરહિત જીવન જ દિવ્ય જીવન છે. આત્મર્પણના ભાવથી યુક્ત થઇ શુદ્ધતા તથા આધ્યાત્મિક ધ્યાનમય જીવન વ્યતીત કરો. પરીક્ષા સમયે અને નિરાશાભરી પરિસ્થિતિમાં ઇશ્વરમાં અવિચળ શ્રદ્ધા રાખો.

અંતર્મુખ તથા ધ્યાનશીલ બનવું, એકાંતપ્રિયતા, બાહ્ય વાતાવરણથી અલગ રહેવું વગેરે આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે જરૂરી આદર્શ છે પરતુ આના પોતાના દોષો પણ છે. માણસે સાવધાનીપૂર્વક આ દોષોથી બચવું જોઇએ. ઘણા ખરા લોકો બાહ્યરીતે અંતર્મુખ હોય છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ ખૂબ જ સ્વાર્થી, હઠીલા અને અભિમાની હોય છે. તેમનામાં દાનશીલતા તથા નિષ્કામતાનો તો અંશમાત્ર જોવા નથી મળતો. તેમની આધ્યાત્મિક પ્રાપ્તિ શંકાસ્પદ છે. તેમનું બાહ્ય ધાર્મિક પ્રદર્શન સ્નાયુની દુર્બળતાને કારણે હોઇ શકે છે. આથી મનુષ્યે નમ્રતા, સેવા, અંતર્નિરીક્ષણ, આત્મ-સુધાર તથા શુભદર્શન દ્વારા દુર્ગુણોનું દમન કરવું જોઇએ.

સાધકે સદા નિરાશા સાથે સંગ્રામ કરવો જોઈએ. નિરાશાજનક વિચારને તો સ્થાન જ ન આપવું જોઇએ. દરેક વસ્તુને હેતુ હોય છે. મુશ્કેલીઓ અને નિષ્ફળતાઓ એટલા માટે આવે છે કે મનુષ્ય પોતાના જીવનના ધ્યેય માટે જાગ્રત રહે. જે બીજાના ઉદાહરણથી બોધ લે છે તે પોતે વધુ દુઃખ નથી ઉઠાવતો. ભૂલો સ્વીકારી લેવી જોઈએ. ભૂલો ન સ્વીકારી એ જ એક મોટી ભૂલ છે. ભૂલથી મનુષ્યે વધુ શાણા બનવું જોઇએ અને વધુને વધુ નિશ્ચય-પૂર્વક એવી ભૂલનુ દમન કરવું જોઇએ.

ઇન્દ્રિયોનું તાત્પર્ય ભ્રામક વિષય સુખો માટે જ નથી. તેમજ મનનું નિર્માણ ભેદ-ભાવના સર્જન માટે જ થયું નથી. મન તથા ઇન્દ્રિય ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે જ છે જો તેનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે તો દુઃખ ભોગવવું પડશે.

આધ્યાત્મિક ચૈતન્યના વિકાસમાં ત્રણ મુશ્કેલીઓ છે—મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ. સ્વાધ્યાય, નામ, જપ તથા નિષ્કામ સેવાથી મળને દૂર કરી શકાય છે.

આત્મા ઉપર ગંભીર ધ્યાનથી આવરણ દૂર કરી શકાય છે.

સમ્યક્ પુરુષાર્થ વિના આ સંસારમાં કાંઈ પણ પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી. સમ્યક્ સંકલ્પ વિના કોઇ પણ સાધનાના શ્રીગણેશ નથી કરી શકાતા. માટે સત્ય, પવિત્રતા અને કરુણાના માર્ગે ચાલવા માટે સંકલ્પ કરી લો. તમારા વિચાર તથા કર્મમાં પ્રગતિશીલ બનો. સદ્‌ગુણ, સદાચાર તથા પવિત્રતામાં પ્રત્યેક ક્ષણે આગળ વધતા જાઓ.

૭ મહાન સાવધાનીની આવશ્યકતા

મનુષ્યના ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં સમાજનો મોટો હાથ છે. મનુષ્ય પોતાના વાતાવરણ, રીત–રીવાજ તથા રહન–સહનથી ખૂબજ પ્રભાવિત થાય છે. વાતાવરણના કારણે મનુષ્યના વિવેક, સંકલ્પ તથા કર્તવ્ય પાલનમાં વિક્ષેપ આવી પડે છે. મનુષ્ય પોતાના વિચારોમાં શુદ્ધ તથા કર્તવ્ય પાલનમાં સાચો હોઈ શકે છે તેમ છતાં પણ વાતાવરણના સંકેતોથી સદાચારની ઊંચાઈએથી પટકાઇ પડે છે તે ભૌતિકતાના ખાડામાં જઇ પડે છે.

ઘણા ખરા સાધકો સાધનાની શરૂઆતમાં જ એમ માની બેસે છે કે આપણે તો બધી જ સાધના પાર કરી ગયા છીએ. આ નરી મૂર્ખતા છે. કોઈ સિદ્ધ મહાત્મા પાસેથી થોડો સમય શિક્ષણ મેળવીને તેઓ સમજી લે છે કે આપણને તો આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ ગયું છે. તે સંસારમાં ફરી પ્રવેશ કરે છે અને સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરેલ મહાત્માની જેમ આડંબર રચે છે. જીવન નિર્વાહ તેમની મુખ્ય ચિંતા બની જાય છે. થોડા સમય સુધી તો

તેઓ ગૃહસ્થોની સેવા પ્રાપ્ત કરે છે. યોગ્ય શિક્ષણની ખામીને કારણે તેઓ અલ્પ કસોટીમાં પણ પાર નથી ઉતરતા. કેટલાક સાધકો તો ગૃહસ્થોની વાતોમાં 'હા'માં'હા' મેળવવાનું શીખી લે છે. સાધક ! શું તમે સાધનામાં સાચા છો ? શું તમને યાદ છે કે તમે શા માટે સંસારનો ત્યાગ કર્યો હતો ? માટે નાની નાની વાતોમાં ન પડો. જો તમને કંઇક પ્રાપ્તિ થઇ હોય તો અભિમાન ન કરો. જ્યાં સુધી ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ ન આવે ત્યાં સુધી તમે સમાજમાં ન જાઓ. જ્યાં સુધી તમારામાંથી કામુકતાની ગંધ આવે ત્યાં સુધી સમાજમાં ન જાઓ.

'કીડાને જેમનો તેમ છોડી દેવામાં આવે તો તે કીડા જ માત્ર રહે છે. પરંતુ જો ભમરો તેને વારંવાર દંશ દે તો પછી તે ભમરો જ બની જાય છે. તમે વિષય-વૃત્તિનું ભલે દમન કર્યું હોય પરંતુ જેમની સાથે તમે હળો મળો છો તેઓ બધા કાંઇ તમને તેવા નથી માનતા. તે તમારામાં વિષયવાસના જુએ છે. કેટલાક તો તમને તેમના પોતાના જેવા જ માની લે છે-અને તમારામાં તે વૃત્તિઓનું પરિપોષણ કરવા લાગે છે. તમારામાં ફરીથી જાતીય અભિમાનની ઉત્પત્તિ થઈ જાય છે. તમે પતિત થઇ જાઓ છો.

સાધનાથી સંપન્ન બનો. જ્યાં ત્યાં ન ભટકો. અવિચલ અને સ્થિર રહો. જ્યાં છો ત્યાં જ રહો. મનની મહાન શાંતિ પ્રાપ્ત કરો. આધ્યાત્મિક સ્પંદનોનું સર્જન કરો. તમે સક્રિય યોગી બનો.

૮—આધ્યાત્મિક પ્રેરણા

તમે અમૂલ્ય મોતી છો. તમે નવીન પુષ્પ છો. સાવધાન ! તમારી શુદ્ધ સુગંધીને સુરક્ષિત રાખો. શુદ્ધ રૂપમાંજ આ પુષ્પ ઇશ્વરને અર્પણ કરો. આધ્યાત્મિક સાધના જ તમારૂં મુખ્ય કર્તવ્ય છે. અન્ય બધી વાતો તમારા પતન માટે જ છે. હલકી પ્રકૃતિની છેતરપિંડીથી સાવધાન ! માયા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સ્વાંગ રચીને મનુષ્યને પાડી દે છે.

હું તમારા ભલા માટે જ કહું છું. મને તમારી સફળતાની કામના છે. હું તમને આધ્યાત્મિક મહાપુરુષના રૂપમાં જોવા ચાહું છું. તે તુચ્છ મોહને ઠુકરાવી દો. પરમ દૈવી ગુરૂ પાસેથી બળ પ્રાપ્ત કરો. દઢ સંકલ્પ કરીને તમારા જીવનના પરમ લક્ષ્ય પ્રત્યે તમારી દૃષ્ટિ ફેરવો. આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધતા જાઓ. પ્રલોભનમાં ન ફસાઓ. બંધનોને તોડીને હલકા પ્રભાવોથી મુક્ત બની જાઓ.

જ્યારે પણ તમારામાં ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે મૌન બની રહો અને નવરાશને વખતે, વિચારો કે આ ક્રોધ કેટલો નકામો હતો. તેનાથી કોઇને પણ લાભ નથી થતો. તે બધાને દુઃખદાયક છે. વારંવાર વિચારો, ક્રોધની પરમ મૂર્ખતા ઉપર હસો.

તમારે આ જીવનમાં મહાન કાર્ય કરવાનું છે. તમારો આદર્શ જુદો છે. કદી પણ દુર્બળ ભાવનાને આશ્રય ન આપો. સદા વિવેકી બનો. તમે બધા પ્રલોભનોથી બચી જશો. પ્રત્યેક ક્ષણ સત્યાસત્ય, ભલું-બુરું, શુદ્ધ-અશુદ્ધ વગેરે વચ્ચે વિવેક કરો. તમે સુરક્ષિત રહેશો. આનાથી તમે સાવધાન રહેશો.

ધારણા કરતી વખતે તમારામાં જરા પણ ખેંચતાણ ન હોવી જોઈએ. ધારણા અથવા ત્રાટક કરતી વખતે શાંત તથા શિથિલ રહો. જો તે વખતે તમે ખેંચાણમાં રહેશો કે તમારા મગજ ઉપર ભાર હશે તો પરિણામ ઉલટું આવશે. તમારા સ્નાયુ વધારે ઉત્તેજિત થઇ જશે.

એક નિશ્ચિત વિચારની પૃષ્ઠ ભૂમિકા સતત જાળવી રાખો. જ્યારે કોઇ ખરાબ વિચાર મનમાં પેસી જાય તો તે જ પૃષ્ઠભૂમિકા ઉપર આવી જાઓ. ૐ, ઇષ્ટદેવતા અથવા અદ્વૈતિક વિચારપ્રવાહની પૃષ્ઠભૂમિકા બનાવી શકો છો.

આધ્યાત્મિક સાધકની બુદ્ધિ ઉદાર હોવી જોઇએ. તે બીજાના દોષ ન જુએ પ્રસન્નતા-પૂર્વક ધીરજ જ ઉદાર હૃદયનું લક્ષણ છે. સાધકમાં સંતોષ તથા સહનશીલતાનો વિશેષ ગુણ હોવો જોઈએ.

જૂઠું બોલવાની ટેવને આ પ્રમાણે દૂર કરો. જેની આગળ જૂઠું બોલ્યા હો તે માણસ પાસે જઇને કબુલ કરો અને માફી માગો. આ ટેવ પાડો.

મન ખુબ જ સંતાપદાયક છે. જ્યારે મન તમને તેની ચાલમાં ફસાવવા માગે ત્યારે તમે મન સાથે ઘોર સંગ્રામ કરવા પડયા હતા તેવા મહાત્માઓને યાદ કરો માનસિક જપથી મન તરતજ શાંત પડી જશે. સાધકના સગ્રામમાં માનસિક જપ એક મોટો આધાર છે. આથી સાધક કઠણમાં કઠણ કસોટીઓમાંથી પણ પસાર થઈ શકે છે.

તમે જે કાંઈ સાધના કરો તેમાં વધુને વધુ શાંત રહો. તેના વિષે વાતો ન કરો. તમારી સાધના બીજાની જાણમાં ન આવવી જોઇએ. ખાસ પૂજા, જપ, પુરશ્ચરણ તથા ધ્યાન વગેરેની જાહેરાત ન કરો. સાધકની આંતરિક સાધના અજ્ઞાત જ રહેવી જોઇએ.

સેંકડો વખત વિશ્વાસ કરવો અને સેંકડો વખત છેતરાવું એ સર્વથા વિશ્વાસહીન થવા કરતાં કયાંયે વધારે સારૂં છે-કારણ કે જે માણસ કુદરતમાં વિશ્વાસ નથી કરતો તે છેવટે પાગલ થઇ જાય છે.

કર્મયોગીએ ખુબજ મિલનસાર, પ્રિય, પ્રસન્ન તથા મૃદુભાષી બનવું જોઈએ. તેણે અહર્નિશ સેવા કરવી જોઇએ. આ તો ઠીક છે. સ્ત્રીઓથી સાવધાન રહો. તમે નિષ્કામ સેવક છો, તો તમારામાં મિલનસારપણું હોવું જોઈએ એ બરાબર છે; પરંતુ તમે સાધક છો, તમે બ્રહ્મચારી છો તે ન ભૂલો. સંન્યાસ તમારો આદર્શ છે. આ સદા યાદ રાખો. સાધકને સ્ત્રીઓ સાથે કોઈ નિસ્બત નથી. જો કદાચ કોઈ સ્ત્રીની સેવા કરવી તેના માટે અનિવાર્ય બને તો તેણે શકય તેટલો ઓછામાં ઓછો સંપર્ક રાખવો જોઇએ.

તમારે એ જાણવું જોઇએ કે સ્ત્રી અચિંત્ય માયા શક્તિ છે. તેનો ઉદ્દેશ્ય તમને ભ્રમિત કરવાનો કે મોહમાં નાખવાનો છે. સોનું અથવા ધન તો મનુષ્યના હાથમાં આવે ત્યારે જ તેને મોહિત કરે છે પરતુ સ્ત્રી તો દૂરથી જ મોહિત કરી લે છે. નિસંદેહ તેઓ દેવી તથા માતાઓ છે, પરંતુ આ ઘટના તો તેને માટે જ શકય છે કે તેણે આ માતૃ-દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી છે, બધાને માટે નહિ. અગ્નિના તાપથી તમે દૂર રહીને લાભ ઉઠાવી શકો છો; નજીક જવાથી તો તમે બળી જ જશો. આ યાદ રાખો અને સાવધ રહો.

બધી જ વસ્તુઓ દિવ્ય છે તથા દરેકમાં કંઇને કંઇ ઇશ્વરત્વનો આવિર્ભાવ થએલો હોય છે; પરંતુ જ્યારે ભગવાન કહે છે કે, "सरसामस्मि सागरः"–"જળાશયોમાં હું મહાસાગર છું." તો એનો અર્થ એ ન થાય કે આ પરમાત્માસ્વરૂપ મહાસાગરમાં પડીને તમે મરી જાઓ. માટે ગુરૂ તથા ઋષિમુનિઓના ઉપદેશોનું વિવેકશીલ થઇને પાલન કરો. તેઓ કહે છે કે સર્વની સેવા કરો, બધાને ચાહો, બધા સાથે હળો મળો. "પરંતુ તેઓ એ પણ કહે છે બ્રહ્મચારીએ સ્વપ્નમાં પણ સ્ત્રીનું ચિંતન ન કરવું જોઇએ."

સ્ત્રી વિચિત્ર સંમોહન શક્તિનું સર્જન કરે છે. આ અવર્ણનીય અને આકૃતકારક છે. માણસ કેટલોયે બુદ્ધિમાન અથવા સબળ મનનો કેમ ન હોય પણ તે અહીં અશક્ત બની જાય છે. સ્ત્રી સંબંધે સેવાનો વિચાર ન કરો. તેમાં એવા સંજોગો ઊભા થઇ શકે છે કે જેમાં તમારું પતન થાય. સદા કર્મયોગી બની રહો. સદા સાધક બની રહો આ રીતે સદા તમે સંન્યાસના આદર્શનું પાલન કરી શકશો.

મારી સલાહ ગંભીરતાપૂર્વક ગ્રહણ કરો. તેમાં તમારે પસ્તાવાનું નહિ થાય. જ્યાં જમીન ખતરનાક તથા ઢાળવાળી કે લપસણી હોય ત્યાં ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક ચાલો. તમે સંપૂર્ણ સુખ પ્રાપ્ત કરો. તમે સર્વવ્યાપક પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર કરો.

૯ સાધના અને સમાધિ

આધ્યાત્મિક માર્ગે પગલાં માંડો. ડર્યા વિના આગળ વધો. આધ્યાત્મિક માર્ગે નિરાશાને કોઇ સ્થાન નથી. ઉન્નતિ ધીમી હોઇ શકે છે; પરંતુ તમે જરૂર લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી લેશો. તમારો જન્મ આ માટે જ થયો છે. સફળતા નિશ્ચિત છે. એક મિનિટનો પ્રયાસ પણ વ્યર્થ નથી જતો ભગવાનની પ્રતિજ્ઞા યાદ રાખો—"कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति।" અને વળી "न हि कल्याणकृतकश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति।"

શાંતિપૂર્વક અભ્યાસ કરતા જાઓ. અભ્યાસ તથા વૈરાગ્યમાં નિયમિત રહો. તેનાથી તમે પ્રકાશ તથા આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી લેશો. તમારા અંતર્યામી પરમાત્મામાં દૃઢ વિશ્વાસ રાખો.

કોઈ પણ વસ્તુમાં કશું ભૂંડું ન જુઓ. આ જગતમાં અપૂર્ણતા તો સર્વત્ર છે. આ જગતના ખૂણે ખૂણામાં દોષ ભરેલા છે. પરંતુ તેના અંતઃસ્થળમાં ઇશ્વર જ ઇશ્વિર જ છે. તે જ એક માત્ર સત્ય છે. બીજાના દોષ ન જુઓ. પહેલાં તમારા પોતાના દોષ શોધી તેમને સુધારો. સદા વિચાર કરો—"હા, આ ભલો માણસ છે." ભલે હું તેનાં કાર્યોને પસંદ ન કરું પરંતુ વાસ્તવમાં તે ભલો માણસ જ છે. મને ખાત્રી છે કે તેની ભાવના ઉમદા છે. આ રીતે બીજાનાં કર્મોમાં સદા સદ્‌ભાવના જ જુઓ.

ભલે તમે તમારા દોષ યાદ ન રાખો પરંતુ તમારે તમારા દોષ કબૂલ તો કરવા જ જોઇએ—તે તમારૂં કર્તવ્ય છે. તમે જાતે તમારા ચિત્તની બદમાસીને નથી જાણી શકતા. તે દરેક પ્રકારની ભૂલો કરી બેસે- છે. પરતુ કરે છે ચાલાકીપૂર્વક. તે વિષે તમે કઇ જ નથી જાણતા. અને જો કદાચ તમે તે જાણતા પણ હો તો તે તમને એવા ચકરમા મૂકી દે છે કે તમે સમજવા લાગો છો કે જાણે તમે મનના માલિક છો. આવું કદી ન વિચારો. જો કોઇ માણસ તમારી ભૂલ પ્રત્યે તમારૂં ધ્યાન દોરે તો તેથી તમે કદી પણ ગુસ્સે ન થશો. આ અહંકારને નિર્મૂળ કરવા પ્રયત્ન કરો.

પ્રાણીમાત્રનો આદર કરવાના ગુણનો વિકાસ કરો. પાપનો તિરસ્કાર કરો, પાપીનો નહિ. બીજાનો આદર કરવાથી તમારામા ગભીરતા આવશે. તેનાથી તમને મહાન લાભ પ્રાપ્ત થશે. જો તમે તેનો અભ્યાસ કરશો તો તેનું ફળ તમે અવશ્ય ચાખશો.

કામમાં તમે ગમે તેટલા રોકાયેલા કેમ ન હો પણ સ્વાધ્યાય માટે તો થોડો સમય અવશ્ય ફાજલ પાડો. સ્વાધ્યાયમાં પ્રમાદ ન કરો. જો તમે ખાસ નવરાશની રાહ જોશો તેવો સમય પણ તમને કદી નહિ મળે અને તમે અધ્યયન પણ કદી નહિ કરી શકો. સમુદ્રમા સ્નાન કરવાની ઇચ્છાવાળાએ મોજાને શાંત થવાની રાહ કદી ન જોવી જોઇએ.

યોગ, આસન અને પ્રાણાયામમાં નિયમિત બનો. શરીરને અધિક કષ્ટ કદી પણ ન આપો. નહિ તો આ તમારૂં મદદગાર શરીર કમજોર અને ક્ષીણ બની જશે; તે અસાધ્ય રોગોનું ઘર બની જશે એ સમજી લો કે વૈરાગ્ય આંતરિક સ્થિતિ છે, બાહ્ય પ્રદર્શન નથી. એવું કદી ન માનો અથવા વિચારો કે શારીરિક આરામ તરફ ધ્યાન આપવાથી તમે દેહાધ્યાસને દૂર નહિ કરી શકો. વિષયતૃષ્ણાજ બંધનોનું કારણ બને છે. આવશ્યક વસ્તુઓનું સેવન બંધનનું કારણ નથી.

સાધનાથી તમારામાં અધિક પ્રસન્નતા, સુખ, સમત્વ, શાંતિ, સંતોષ, આનંદ, વૈરાગ્ય, નિર્ભયતા, કરુણા, વિવેક, મનન, સાહસ, અસંગતા, અક્રોધ, નિરાભિમાનીપણું, નિષ્કામતા, અનાસક્તિ વગેરેનો વિકાસ થવો જોઇએ. સાધનાથી તમને સમૃદ્ધ આંતરિક જીવન, એકાગ્ર મન તથા શમની પ્રાપ્તિ થવી જોઇએ. આ જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનાં લક્ષણ છે. દર્શન, જ્યોતિ, અનાહદ નાદ, દિવ્ય ગંધ વગેરે કાંઇ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનાં લક્ષણો નથી. તેમનું એટલું બધું મહત્ત્વ નથી. જો કે તેનાથી એ સૂચિત થાય છે કે એકાગ્રતાની પહેલી ભૂમિકા પ્રાપ્ત થઇ ગઇ છે.

સાધક કઇક પ્રકાશદર્શન, અનાહદ નાદનું શ્રવણ તથા દિવ્ય ગંધનો અનુભવ થતાં એવું માની બેસે છે કે સવિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે. અને હવે નિર્વિકલ્પ સમાધિજ બાકી છે. આ મોટી ભૂલ છે. સમાધિ સરળ વસ્તુ નથી. સમાધિ માટેના આધારનું પૂર્ણ સંશોધન થવું જોઇએ. કેટલાક સાધકો સમાધિ પ્રાપ્ત થઇ હોય તેવો ઢોંગ રચે છે પરંતુ તેઓ મહાન ઠગ છે. લાખો સાધકોમાં કોઇ એકાદ સાધક સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જો તમારામાં સદાચાર, નૈતિક ગુણ તથા વિવેક અને વૈરાગ્ય હોય તો તમે પણ સમસ્ત સંસારને શુદ્ધ બનાવી શકો છો.

હે સૌમ્ય ! ઇશ્વરની કૃપા પ્રાપ્ત કરવા અધિકારી બનો. સદા સુખી રહો. ઇશ્વર તમને પરમ સુખ આપે. તમને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાઓ. તમને આધ્યાત્મિક પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાઓ. તમે સમાધિ તથા આધ્યાત્મિક સુખમાં સ્થિત બનો.

૧૦ કેટલાક આધ્યાત્મિક મત

ઇશ્વરને ન ભૂલો. પારકાના ધનનો લોભ ન રાખો.
બીજાની નિંદા ન કરો. નોકરો ઉપર આધાર ન રાખો.
મન તથા ઇન્દ્રિયોના આદેશોને ન માનો. વિષય વિચારોમાં ન પડો.

સિનેમા ન જુઓ. નવલકથા અને વર્તમાનપત્ર ન વાંચો
અશ્લીલ શબ્દો ન બોલો. ધૂમ્રપાન અને દારૂ ન પીઓ.
જૂઠું ન બોલો. વધુ પડતું ન બોલો.
બીજાને અપ્રસન્ન ન કરો. આત આહાર ન કરો.
વિર્યનો દુર્વ્યય ન કરો રજનું ગજ ન કરો.
પ્રતિકાર કદી પણ ન કરો. ભવિષ્ય માટે યોજનાઓ ન બનાવો.
એક પણ પળ વ્યર્થ ન ગુમાવો

૧૧—સાધના તથા ગુરુ (૧)

સાધના માટે એક જ વિધિપરાયણ અને એક ગુરુપરાયણ રહેવું ખૂબ જ જરૂરી છે. કૃપા કરી ગૌતમ અને સત્યકામ જાબાલની વાત જરા સાંભળો.

જેનામાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કારની પિપાસા હોય જે સત્યવાદી હોય, જેની વાણી તેના વિચારોને અનુકૂળ હોય, તથા જેનાં કર્મ તેની વાણીને અનુરૂપ હોય તે જ સાચો બ્રાહ્મણ. સાધારણ રીતે તમને આ જગતમાં સંપૂર્ણ વિષમતા નજરે પડશે. માણસો વિચારે છે એક રીતે, બોલે છે બીજી રીતે, અને આચરે છે ત્રીજી રીતે. વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એકતા હોવી જોઇએ, ત્યારે જ મનુષ્ય આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધી શકે છે.

ગૌતમ એક તપસ્વી બ્રાહ્મણ હતા તેમને સત્યકામ જાબાલ નામે એક શિષ્ય હતો. સત્યકામ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે ગુરુ પાસે ગયો. ગુરુએ તેને ચારસો ગાયો આપી કહ્યું કે જંગલમાં જાઓ અને આ ચારસો ગાયો એક હજાર થઇ જાય ત્યારે પાછા આવજો. સત્યકામે ગુરુની આજ્ઞાનું અક્ષરશઃ પાલન કર્યું

આજે આપણે જોઇએ છીએ કે સાધક ગુરુ પાસે જાય છે ! થોડો સમય સાધના કરે છે પરંતુ થોડા જ સમયમાં ગુરુ અને સાધના વિધિ બંને બદલી નાખે છે. તે અધીરો છે. થોડું કીર્તન અને થોડા જપ કરે છે અને એકદમ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની અપેક્ષા રાખે છે. હું ચેતવણી આપું છું કે જેને સિદ્ધિઓની લાલસા છે—તે આત્મસાક્ષાત્કારના ધ્યેયથી ઘણો દૂર છે. આધ્યાત્મિક માર્ગ ખાંડાની ધાર જેવો છે અને તેમાં સિદ્ધિઓ તો પતન માટે કારણભૂત બનશે. નવો સાધક આ સિદ્ધિઓનો દુરુપયોગ કરી બેસશે. જે યોગમાં સ્થિત છે તે કદી પણ સિદ્ધિઓનો દુરુપયોગ નથી કરતો.

૧૨ સાધના તથા ગુરૂ (૨)

સત્યકામ ખૂબ જ ધીરજવાન હતો. તે આ ચારસો ગાયોની સંખ્યા વધીને એક હજાર થઈ ત્યાં સુધી જંગલમાં જ રહ્યો. પુરસ્કાર રૂપે માતા પ્રકૃતિએ જાતે જ તેને દીક્ષા આપી. વનદેવતાએ તેને મદદ કરી. તેણે જંગલમાં જ બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી લીધો. જ્યારે તે ગુરુ પાસે પાછો ગયો ત્યારે ગુરુ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા તેમણે તેને કહ્યું, "હું તારા મુખ ઉપર બ્રહ્મ વર્ચસ્ જોઇ રહ્યો છુ." જુઓ, સત્યકામમાં કેટલી ધીરજ છે! આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કાર માટે ધીરજ અનિવાર્ય છે. વાસ્તવિક સાધકે સિદ્ધિઓનો તો વિષની જેમ ત્યાગ કરી નાખવો જોઇએ. તેણે તો એવો સંકલ્પ કરવો જોઇએ કે મારે ગુરુના આદેશનું સંપૂર્ણ-પણે પાલન કરવું જોઈએ; આ જ મારૂં કર્તવ્ય છે. તેણે ધીરજપૂર્વક રાહ જોવી જોઇએ.

સાધક ગુરુ સેવા દ્વારા જલદીથી શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરી લે છે. આજ કાલ કોઇ ગુરુની સેવા કરવા નથી માગતા. શિષ્યો ગુરુની વાત થોડો સમય સાંભળે છે ખરા, પણ તેને અમલમાં મૂકવાની ચિંતા નથી કરતા. તેઓ ગુરુ સાથે મળીને કામ કરવા નથી માગતા. આજ કાલ શિષ્યોમાં ગુરુ પ્રતિનો આદરભાવ ઓસરતો જાય છે.

સાધના, યોગાભ્યાસ, તથા આધ્યાત્મિક જીવન સંબંધી સૂક્ષ્મ તત્ત્વો સાધક જે માણસ આધ્યાત્મિક માર્ગે સારો એવો આગળ વધેલો છે તેની પાસેથી શીખી શકે છે. જો તમારે આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો સૌ પ્રથમ તમે આ જ્ઞાનની આવશ્યકતાને બરાબર સમજી લો. ગુરુ તમારામાં આ જ્ઞાનની ચેતના જાગ્રત કરે છે અને તમને તાલીમ આપે છે.

સ્વરૂપતઃ મનુષ્ય શુદ્ધ, બુદ્ધ તથા મુક્ત આત્મા છે. પરંતુ પોતાનું સ્વરૂપ ભૂલી ગયો છે. ગુરુ જ તેને તેના સ્વરૂપની યાદ અપાવી શકે છે. ગુરુ-શિષ્ય વચ્ચે પરસ્પર સંમતિ હોવી જોઇએ, ત્યારે જ ગુરુનો ઉપદેશ શિષ્યના જીવનમાં ઊતરી શકે છે.

ઈશ્વરે પ્રકૃતિની રચના એવી રીતે કરી છે કે તે મનુષ્યને માટે ગુરુની ગરજ સારે છે. જો મનુષ્યમાં સમ્યક્ રીતે ગ્રહણ કરવાની શક્તિ હોય તો તે પ્રકૃતિ તથા સમસ્ત જગત પાસેથી અમૂલ્ય ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

વિદ્યુત પ્રવાહથી લાકડામાં ચુંબકત્વ નથી પ્રેરી શકાતું પરંતુ લોખંડ તરત જ ચુંબકત્વ ગ્રહણ કરી લે છે. બરાબર તેવી જ રીતે અધિકારી શિષ્ય ઝડપથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરે છે; જ્યારે અનધિકારી શિષ્ય ગુરુની શક્તિ હોવા છતાં પણ તેનાથી લાભ નથી ઉઠાવી શકતો. અધિકારી શિષ્ય પ્રકૃતિરૂપી ગુરુ પાસેથી સર્વત્ર ઉપદેશ ગ્રહણ કરે છે.

તમને ભાગવતના અગિયારમા સ્કન્ધમાં વર્ણવેલી અવધૂતની વાર્તા માલૂમ હશે જ. અવધૂત દત્તાત્રેયે પ્રકૃતિની વિવિધ વસ્તુઓમાંથી ઘણા ઉપદેશ ગ્રહણ કર્યા છે.

આધ્યાત્મિક ઉપદેશોનો મનુષ્ય ઉપર પ્રભાવ કેમ નથી પડતો? કલ્પના કરો કે કોઇ વાડીમાં સુંદર મીઠાં ફળ છે. ચાર-પાંચ માણસો તે ફળોનું સેવન કરે છે. એક માણસ આધ્યાત્મિક રુચિવાળો છે, તે ફળનું સેવન કરી નિત્ય જપ તથા ઉપાસના કરે છે. અને પોતે સાત્વિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે અને બીજામાં પણ ત ફેલાવે છે. બીજો પહેલવાન છે. તે તે જ ફળ ખાઇને વ્યાયામ કરે છે. તે દોડે છે, કૂદે છે, તરે છે અને તે રીતે શારીરિક વિકાસ કરે છે. ત્રીજો પેટભરે છે, તે તે જ ફળ ખાઇને ઊંઘે છે. તે નથી તો પોતાને માટે કોઇ કામ કરતો કે નથી બીજા કોઇને કશો ઉપયોગી થતો. ચોથો માણસ મંદાગ્નિથી પીડિત છે. તે ફળ તો ખાય છે પણ તેને પચતાં નથી. વાડી તો એક જ છે. ફળ પણ એકજ પ્રકારનાં છે. તે એક માટે સાત્વિક, બીજા માટે રાજસી, ત્રીજા માટે તામસી અને ચોથા માટે દુઃખદ બની જાય છે.

બીજું એક ઉદાહરણ જુઓ આના ઉપર મનન કરો. તહેવારના દિવસે ઘણા લોકો મંદિરમાં એકઠા થાય છે. વાતાવરણ ગંભીર તથા પ્રેરણામય હોય છે. સાચો ભક્ત પૂજા તથા ભાવમાં મગ્ન થઇ જાય છે: દંભી મનુષ્ય બાહ્ય પ્રદર્શન કરે છે ખીસાકાતરુની નજર લોકોનાં ખીસાં ઉપર લાગેલી હોય છે, આથી સત્સંગમાં એક સમાન લાભ ઉઠાવી નથી શકતા. લોકો સત્સંગમાં જાય છે. કેટલાક ઉપદેશ ગ્રહણ કરે છે. કેટલાક નકામી વાતો જ અપનાવી લે છે. કેટલાક વક્તાની મજાક ઉઠાવે છે. કેટલાક તેના પ્રવચનનો વિરોધ કરે છે. તમે સાપને દૂધ પાઓ તો તે ઝેર જ ઓકશે.

મનુષ્યનું મન ઘરમાં ઊડતી માખી જેવું છે. તે હમેશા હલકી વસ્તુઓ તરફ જ આકર્ષાય છે. માખી કોઇ મધુર વસ્તુ ઉપર એક ઘડી બેસે છે પછી તરત જ ગંદી વસ્તુ ઉપર જઈ બેસે છે. એવી રીતે મન પણ ચંચળ અને હલકા સ્વભાવવાળુ છે.

મનુશ્ય બહારના દેખાવે તો વીર જેવો લાગે છે પરંતુ અંદરથી તો તે કાયર છે. તે અહિંસાનું વ્રત લે છે પરંતુ તેનામાં અહિંસા નથી. જો તમારા હાથ ઉપર મચ્છર બેસે તો તમે ખૂબ જ વીરતાપૂર્વક તેને મસળી નાખશો. આ કેટલું સરળ છે? પરંતુ જો એક વીંછી તમારી પાસે આવે તો તમો આવું સાહસ નહિ કરી શકો. અહીં તો તમે કાયરતા દેખાડશો. આથી તમારે હમેશાં નમ્ર બનવું જોઇએ. તમારે નાની નાની વસ્તુઓમાથી ઉપદેશ ગ્રહણ કરવો જોઇએ. હમેશાં ઉપદેશ ગ્રહણ કરવા માટે તૈયાર રહો. હમેશાં ગંદકી અને કચરા ઉપર જ બેસનાર ઘરની માખી જેવા ન બનતાં ગુણગ્રાહક મધમાખી જેવા બનો.

૧૩ પુરાણોમાં માર્ગદર્શન

પુરાણોમાં અનેકાનેક આધ્યાત્મિક રહસ્યો છુપાએલા છે. આજકાલ લોકો પુરાણોનાં રહસ્યોને ન સમજવાને કારણે તેમને નકામાં માનવા લાગ્યા છે. પરંતુ નીચેના ઉદાહરણોથી સ્પષ્ટ થઇ જશે કે મહાન આધ્યાત્મિક તથ્ય તેમાં છુપાએલાં છે, જેનાથી મનુષ્ય પરમ લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

દસ અવતારોનું જ ઉદાહરણ લો. તેમાં સાધકની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો સાર છે. મત્સ્યાવતારથી સાધનાનું ઉદ્‌ઘાટન થાય છે. મત્સ્ય રૂપે ભગવાન સાગરના તળિયેથી વેદોને ઉપર લાવે છે (वेदानुद्धरते) વેદ માનવ જીવનના લક્ષ્યનું સમ્યક્ જ્ઞાન કરાવે છે. આ જ્ઞાન અજ્ઞાનરૂપી મહાસાગરમાં છુપાએલું છે. તેનો ઉદ્ધાર કરવો જોઇએ. સાધકના જીવનમાં આ પ્રથમ ડગલું છે. આ જ્ઞાન ધરાતલ ઉપર આવે છે. મનુષ્યનું આ પ્રથમ જાગરણ છે. મત્સ્યાવતાર તેનું જ પ્રતીક છે. જીવનલક્ષ્યની ચેતના આ વિદ્યાના ઊંડાણમાંથી ઉપર આવે છે.

પરંતુ અંધકારની શક્તિઓ સાધકને આગળ નથી વધવા દેતી. પછી ભલા અને બુરા વચ્ચે આંતરિક સંગ્રામ સળગી ઊઠે છે. આજ દેવાસુર સંગ્રામ છે જેને માટે દુર્ગાવતાર થાય છે. જેને માટે કુર્માવતાર થાય છે. આ અવસ્થામાં મંથનની ક્રિયા સાધક માંટે જરૂરી છે. મંથનથી અમૃતની પ્રાપ્તિ થાય છે પરંતુ સાથે સાથે હળાહળ ઝેરનો પણ સામનો કરવો પડે છે. મનુષ્ય સ્વભાવની કેટલીક હલકી વસ્તુઓ ઉપર સપાટીએ ન આવતાં નીચે અંતસ્તલમાં ચાલી જાય છે હલકી પ્રકૃતિનાં તત્ત્વ મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં ઊંડાં મૂળ નાખે છે. સાધકે અંદર ઉતરીને તેમનો નાશ કરવો જોઇએ. પુરાણોમાં તેને હિરણ્યાક્ષ કહેવામાં આવે છે. વરાહ ભગવાને સાગરની અંદર પ્રવેશ કરીને હિરણ્યને માર્યો હતો. બરાબર આવી જ રીતે આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા ચિત્ત રૂપી મહાસાગરમાં ઊંડા ઊતરીને મનનો અને કામ, ક્રોધ વગેરે સુપ્ત વાસનાઓનો નાશ કરવો જોઇએ.

આ પછી મહાન આંતરિક સંગ્રામ ફાટી નીકળે છે. દૈવી શક્તિની વિરૂદ્ધ આસુરી શક્તિ બળવો પોકારી ઊઠે છે. આ આસુરી પ્રકૃતિ તે હિરણ્યકશિપુ છે. ઇશ્વરી પ્રકૃતિ રૂપે બાળક પ્રહલાદ છે. આ અવસ્થામાં સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગે હજુ બાળક જ છે. હજુ ગંભીર જ્ઞાનનું અવતરણ નથી થયું. શ્રદ્ધા, પ્રેમ તથા સતત પ્રાર્થનાની જ અવસ્થા છે. આસુરી અત્યાચારની વિરૂદ્ધ ભગવાનનો અવતાર થાય છે. ભગવાન દ્વિવિધ રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આ રૂપ સંપૂર્ણ રીતે દૈવી નથી. એની સાથે સાથે ભૌતિક સ્વરૂપ સિંહનું પણ છે.

(૪) ક્ષુધા વ્યાધિનો ઉપચાર કરો. ઔષધિના રૂપમાં જ ભિક્ષા ગ્રહણ કરો. કદી પણ સ્વાદિષ્ટ આહારનો સ્વીકાર ન કરો. નસીબયોગે જે કંઈ મળી જાય તેનો સ્વીકાર કરો અને તેનાથી સંતોષ માનો. ગરમી–ઠંડી સહન કરો. નકામી વાતચીતનો ત્યાગ કરો. ઉદાસી બનો. જગતના લોકો તરફ કરુણા અને કટુતા બંનેનો ત્યાગ કરો.

(૫) એકાંતમાં સુખાસનમાં બેસો. મનને પરમાત્મા ઉપર સ્થિર કરો. પરિપૂર્ણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરો. આત્મ સાક્ષાત્કાર પછી જગતનો લોપ થઇ જશે.

જ્ઞાનશક્તિ દ્વારા સંચિત કર્મોને આત્મામાં વિલીન કરી છે. વર્તમાન કર્મોમાં જરા પણ આસક્તિ ન રાખો. આજીવનમાં પ્રારબ્ધનો ઉપયોગ કરો. પ્રારબ્ધ ભોગવ્યા પછી બ્રહ્મમાં સ્થિત થઈ જાઓ.

જે આ પાંચ નિયમોનું રોજ પઠન કરશે તથા શાંત ચિત્તે તેના તાત્પર્યનું ચિંતન કરશે, તેમની આ સંસાર રૂપી અગ્નિમાંથી બ્રહ્મકૃપાએ મુક્તિ થશે.



બુદ્ધાવતાર, તે મહાન જીવનની પરાકષ્ટા છે. ચરમ સંધ્યા છે. બુદ્ધ પોતાનાં બધાં કિરણોને સમેટી લઇને બોધિ વૃક્ષની નીચે નિર્વાણમાં પ્રવેશ કરે છે. જ્ઞાની પરમ અતીત-જ્ઞાન વૃક્ષની નીચે નિર્વાણમાં પ્રવેશ કરે છે તથા અસીમ સાથે એક થઇને પોતાના મૂળ ધામમાં પરત આવે છે.

હા, હવે કલ્કિ અવતારનો વારો આવે છે. તેનો શો અર્થ છે ? તેનું પણ રહસ્ય છે. જેવી રીતે સૂર્ય કાળાં વાદળોથી મુક્ત થઈને પોતાની પૂર્ણ વિભામાં ચમકી ઊઠે છે તેવી જ રીતે જ્ઞાનીનું સંપૂર્ણ જીવન પણ પ્રકાશી ઊઠે છે. તે અધર્મનો નાશ કરનાર દૈવી શક્તિ છે. કલ્કિ અવતાર બધા અધર્મોનો નાશ કરી ઇશ્વરના રાજ્યની સ્થાપના કરે છે.

આ રીતે આપણે દસે અવતારોના રૂપમાં જીવનના વિકાસને જોઇ શકીએ છીએ. મત્સ્યાવતારથી જીવનનું પ્રથમ પ્રસ્ફુટન થાય છે. અને કલ્કિ અવતારથી તેનો વિશ્વાત્મ વિકાસ થાય છે. આ તો ઉદાહરણના રૂપમાં આપ્યું છે, જેથી તમે બધાં પુરાણો અને શાસ્ત્રોના ગંભીર ઉપદેશોને સમજી શકો.

૧૪ શ્રી શંકરાચાર્યનું સાધના-પંચક

(૧) દરરોજ વેદોનું અધ્યયન કરો. તેમના આદેશ મુજબ કર્મોનું પાલન કરો. કર્માનુષ્ઠાન દ્વારા ઇશ્વરની પૂજા કરો. કર્મનું ફળ ઇશ્વરને અર્પણ કરો. સકામ કર્મોની કામના ન રાખો. સંસારના વિષય સુખોના દોષોનું ચિંતન કરો. આત્મસાક્ષાત્કારની કામનામાં અટલ રહો. જલદીથી સંસારગૃહનો ત્યાગ કરો.

(૨) જ્ઞાનીઓની સંગત કરો. ઇશ્વર પ્રત્યે દૃઢ નિષ્ઠા રાખો. શાંતિ વગેરે સદ્ગુણોનો વિકાસ કરો. તત્કાલ સકામ કર્મોનો ત્યાગ કરો. સર્વોત્તમ ગુરુ પાસે જાઓ, નિત્ય તેના ચરણ કમળની સેવા કરો. ૐકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. ઉપનિષદોના મહાવાકયોનું શ્રવણ કરો.

(૩) મહાવાકયના લક્ષ્યાર્થનું ચિંતન કરો. વેદાન્તનો આશ્રય લો. વ્યર્થ વદ વિવાદથી દૂર રહો. શ્રુતિઓ પ્રમાણે વિચાર કરો. 'अहं ब्रह्मास्मि" નો અહર્નિશ વિચાર કરો. અહંકારને દૂર કરો. આત્મબુદ્ધિનો નિષેધ કરો. આધ્યાત્મિક આચાર્યો સાથે બિનજરૂરી ચર્ચા ન કરો.

(૪) ક્ષુધા વ્યાધિનો ઉપચાર કરો. ઔષધિના રૂપમાં જ ભિક્ષા ગ્રહણ કરો. કદી પણ સ્વાદિષ્ટ આહારનો સ્વીકાર ન કરો. નસીબયોગે જે કંઈ મળી જાય તેનો સ્વીકાર કરો અને તેનાથી સંતોષ માનો. ગરમી–ઠંડી સહન કરો. નકામી વાતચીતનો ત્યાગ કરો. ઉદાસી બનો. જગતના લોકો તરફ કરુણા અને કટુતા બંનેનો ત્યાગ કરો.

(૫) એકાંતમાં સુખાસનમાં બેસો. મનને પરમાત્મા ઉપર સ્થિર કરો. પરિપૂર્ણ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરો. આત્મ સાક્ષાત્કાર પછી જગતનો લોપ થઇ જશે.

જ્ઞાનશક્તિ દ્વારા સંચિત કર્મોને આત્મામાં વિલીન કરી છે. વર્તમાન કર્મોમાં જરા પણ આસક્તિ ન રાખો. આજીવનમાં પ્રારબ્ધનો ઉપયોગ કરો. પ્રારબ્ધ ભોગવ્યા પછી બ્રહ્મમાં સ્થિત થઈ જાઓ.

જે આ પાંચ નિયમોનું રોજ પઠન કરશે તથા શાંત ચિત્તે તેના તાત્પર્યનું ચિંતન કરશે, તેમની આ સંસાર રૂપી અગ્નિમાંથી બ્રહ્મકૃપાએ મુક્તિ થશે.



અધ્યાય ૨૧ મો

સાધકો માટે પ્રેરણાત્મક સ્વાધ્યાય

૧ ભૌતિક શરીર તથા દિવ્ય જીવન

આ શરીર પાણીના પરપોટા જેવું છે. તે વીજળી જેવું ચંચળ છે. આજે પણ તેનું અવસાન થઇ શકે છે. કદાચ કાળ સુધી તે જીવંત રહી શકે છે. તેથી વધુ નહિ. જાગો, જાગો, અમૃતની શોધ કરો. સચ્ચિદાનંદ આત્મામાં નિવાસ કરો.

દિવ્ય જીવન સત્યના નિયમો ઉપર આધારિત સંપૂર્ણ જીવન છે. દિવ્ય જીવન અમર જીવન છે. તેનામાં આત્મા અસીમ તથા નિત્ય વિકાસ પ્રાપ્ત કરે છે, તે પ્રાણીમાત્રનું એક માત્ર લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કારનું સાધન છે. શાંતિ, સમતા તથા સમરસતા જ દિવ્ય જીવનનું લક્ષ્ય છે.

૨ દિવ્ય નામનો જપ

ઇશ્વરના નામનો મૂક જપ બધી વ્યાધિઓ માટે એક સક્રિય ઔષધિ છે. કોઇ પણ સંજોગોમાં એક દિવસ માટે પણ જપ બંધ ન કરો. તે આહાર સમાન છે તે ભૂખ્યા આત્મા માટે આધ્યાત્મિક આહાર છે.

૩ મનુષ્ય તથા તેનું સોપાન

મનુષ્ય તેની આશા કરતાં પણ વધુ મહાન છે. તે નિત્ય તથા અમૃત છે. તે પૂર્ણ જ્ઞાન તથા અક્ષય આનંદ છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુની ઊણપ નથી. તે આપ્ત કામ છે. પરમાનંદ છે. આ જ પરમ સત્ય છે.

દરેક નિષ્ફળતા સફળતાનુ સોપાન છે. પ્રત્યેક મુશ્કેલી તથા નિરાશા તમારી શ્રદ્ધાની કસોટી છે. પ્રત્યેક વ્યાધિ કર્મ સંબંધી સંશોધન છે. દરેક દુઃખદ ઘટના તમારી ઇશ્વર પ્રત્યેની નિષ્ઠાની કસોટી છે. પ્રત્યેક પ્રલોભન તમારા આધ્યાત્મિક બળની કસોટી છે.

૪ શાંતિ જીવન-સબરસ તથા સંકીર્તન

જીવનનું સબરસ છે નિષ્કામ સેવા. જીવનનું ભોજન છે વિશ્વપ્રેમ જીવનનું જળ છે શુદ્ધતા. જીવનની સૌરભ છે ઉદારતા. જીવનનું કેન્દ્ર છે ધ્યાન. અને જીવનનું લક્ષ્ય છે આત્મસાક્ષાત્કાર.

સંકીર્તન કરતા હૃદયને કોમળ બનાવનાર બીજું કોઇ મોટું સાધન નથી. નાસ્તિકો અને સર્વ પ્રકારના પાપીઓના શુષ્ક હૃદયને સંકીર્તન દ્રવિત કરી દે છે.

શાંતિ દૈવી ગુણ છે. તે આત્માનો ગુણ છે. લોભી વ્યક્તિને શાંતિ મળી શકતી નથી. તે શુદ્ધ હૃદયને ભરી દે છે. તે કામીનો ત્યાગ કરે છે; અને સ્વાર્થીથી દૂર નાસે છે. તમારા હૃદયના ઊંડાણમાં નજર નાખો. પરમાત્મામાં સ્થિત થતાં તમે મહાન શોક, ક્ષતિ તથા વિફલતાથી પણ વિચલિત નહિ થાઓ. આ શાંતિ આશ્ચર્યજનક છે.

૫ જ્ઞાની, સુખ તથા શક્તિ

જેવી રીતે હિમાલય તોફાનોમાં પણ અવિચલિત રહે છે તેવી રીતે જ્ઞાની પણ માન અપમાન, આદર અનાદર, લાભ નુકસાન, જય પરાજય વગેરેમાં નિશ્ચલ રહે છે.

જે મનુષ્ય ગુરૂની દેખરેખમાં રહે છે તે સુખી છે. જે ગુરુની સેવા કરે છે અને જે તેમની પાસે ધ્યાન કરે છે તે સુખી છે. જે ગુરુની સેવા કરે છે તે માર્ગદર્શન મેળવે છે. ગુરુ કૃપા વિના માર્ગની પ્રાપ્તિ નથી થતી.

પ્રેમ, ભક્તિ તથા આત્માર્પણ દ્વારા ઈશ્વર સાથે યોગ પ્રાપ્ત કરવાનો સૌથી સરળ માર્ગ છે. પૂર્ણ સચ્ચાઇ જ એક માત્ર શક્તિ છે જે તમને જીવનના ધ્યેય તરફ પહોંચાડે છે.

સર્વ શક્તિઓની શક્તિ જે મનને શક્તિ આપે છે; સર્વ પ્રકાશનોનો પ્રકાશ જે મનને પ્રકાશિત કરે છે, સર્વ દ્રષ્ટાઓનો દ્રષ્ટા જે મનની વૃત્તિઓ તથા કાર્ય વ્યાપારોનો સાક્ષી છે; સર્વ આધારોનો આધાર જેમાં મન સુષુપ્તિમાં વિશ્રામ કરે છે તે ઇશ્વર જ છે.

૬ જીવન દ્રવિત હૃદય તથા ઇશ્વરીય કૃપા

દ્રવિત હૃદય, દાની હાથ, દયામય વાણી, સેવામય જીવન, સમદૃષ્ટિ તથા નિષ્પક્ષ ભાવનાનું સર્જન કરો. કસોટીની પળોમાં તમારા મનને સદા શાંત રાખો.

ઈશ્વર તમારા મનના ઉભરાઓનો મૂક અને અદ્રશ્ય સાક્ષી છે. પ્રત્યેક ભોજનના સમયે ઇશ્વર તમારો અદ્રશ્ય અતિથિ છે. ઇશ્વર તમારા ઘરનો વડીલ છે. તમે જે કાંઇ કરો છો તેને ઇશ્વર જુએ છે અને સાંભળે છે. ઇશ્વરમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને સત્કર્મ કરો.

જીવન અમૂલ્ય વરદાન છે. ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે તેનો સદુપયોગ કરો. ભવ્ય આદર્શ વિનાનું જીવન શઢ વિનાની નાવ જેવું છે મુમુક્ષુત્વ વિનાનું જીવન તો વનસ્પતિનું જ જીવન છે. ઇશ્વર માટે જીવો અને ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

અંતરાત્મા ઉપર ધ્યાન દ્વારા મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો તે જ દિવ્ય જીવનનો ઉદ્દેશ્ય છે. સદાચાર, આત્મદમન, કરુણા, ઉદારતા, સત્યનું અનુસંધાન, માનવ સેવા, ધ્યાન, આત્મવિચાર,– આ જ દિવ્ય જીવન છે.

૭ માનવતા, પ્રેમ તથા ભલાઇ

એક જ જાતિ છે અને તે માનવ જાતિ. એક જ ધર્મ છે અને તે પ્રેમનો ધર્મ અથવા વેદાંતનો ધર્મ. એક જ ધર્મ છે–સત્યનો ધર્મ. એક જ નિયમ છે–કારણ-કાર્યનો નિયમ એક જ ભાષા છે–હૃદયની ભાષા અથવા મૌનની ભાષા.

બાળક જેવું થવું સારું છે પણ બાળકપણું રાખવું ખોટું છે ભકત બનવું સારું છે પણ ભાવુકતા રાખવી બરાબર નથી. દ્રઢ સંકલ્પ રાખવો સારો છે પરંતુ અલંબુદ્ધિ હોવી બરાબર નથી. પોતાના આદર્શોમાં અચળ રહેવું બરાબર છે પરંતુ હઠાગ્રહ રાખવો બરાબર નથી. સાહસિક બનવું સારું છે પણ બીજાના દોષો ઉઘાડા પાડવા બરાબર નથી. પ્રેમ દિવ્ય છે. પ્રેમ અમૃત છે. પ્રેમ આ જગતની સૌથી મહાન શક્તિ છે પ્રેમ જ આ જગતનું રૂપાંતર કરી શકે છે. પ્રેમ જ આ જગતમાં શાંતિ ફેલાવી શકે છે. પ્રેમ જ બીજાનાં હૃદય ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૮ શુદ્ધતા, મુમુક્ષુત્વ અને સાક્ષાત્કાર

જેવી રીતે નાનકડો વિદ્યુત–દીવો વધુ પડતા વિદ્યુત પ્રવાહને સહન નથી કરી શકતો તેવી રીતે મન પણ જો મલિન હોય તો સ્નાયુઓ તથા હૃદય વિશ્વાત્મ–પ્રવાહને સહન નથી કરી શકતાં. ધીરજપૂર્વક પ્રતીક્ષા કરો. ઉગ્રતાપૂર્વક શુદ્ધતાના માર્ગે આગળ વધતા જાઓ.

સત્સંગ કરતાં વધુ સારી કોઇ નાવ નથી જે આપણને આ સંસાર સાગરના નિર્ભયતા અને અમૃતત્વ રૂપી સામા કિનારે પહોંચાડી શકે. આત્મ સાક્ષાત્કાર એ કંઇ ગુફાવાસીઓનો એકલાનો અધિકાર નથી. બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ કેટલીક વાર સહાયભૂત થઇ શકે છે; પરંતુ આંતરિક ભાવ જ સત્ય વસ્તુ છે. આ ભાવ દ્વારા બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ પણ મર્યાદિત છે. તમે પોતે જ શોક તથા ચિંતાના જગતનું નિર્માણ કરો છો. કોઇ પણ વ્યકિત તેને તમારા ઉપર લાદી શકતી નથી.

આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુત્વથી પ્રકાશિત અને ભક્તિની સૌરભથી સુગંધિત હૃદય મનુષ્યની અનુપમ સંપત્તિ માટે હલકી પ્રકૃતિને શુદ્ધ કરવા તથા પરમ સફળતાની પ્રાપ્તિ માટે જોરદાર પ્રયત્ન કરો.

૯ સાધના તથા શક્તિ

ઈશ્વર જીવન, સ્વાસ્થ્ય, બળ તથા શક્તિનું ઉદ્ગમ સ્થાન છે. ઈશ્વર ઉપર ધ્યાન કરવું તે જ બધી વ્યાધિઓનું એક માત્ર મુખ્ય ઔષધ છે. સ્નાયુઓની શક્તિ વધારવી એ તમારા જીવનનું લક્ષ્ય નથી. નીરોગી રહી તમારી સાધના ચાલુ રાખવી એ જ તમારું લક્ષ્ય છે.

નિત્ય સુખ જ માનવ પ્રયાસનો એક માત્ર આદર્શ છે. જે જ્ઞાનથી શુદ્ધ છે, જે શાંત છે, જે મમતા તથા અહંકાર વિનાનો છે તથા જે આત્મ સંયમી છે તે જ બધાં પાપોથી મુક્ત છે.

શક્તિ શિવનો માર્ગ છે. મનુષ્ય મા-શક્તિ દ્વારા જીવનના પરમ પુરુષાર્થ-ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તેની કૃપા ઉપર નજર રાખો. અહીં તથા પરલોકમાં સર્વત્ર તમારું કલ્યાણ છે.

૧૦ ક્રોધ, મન તથા આત્મવિજય

ક્રોધ અનાત્મ છે. ક્રોધ શક્તિનો દુર્વ્યય કરી મનને મલિન બનાવે છે. ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવીને મનુષ્ય આધ્યાત્મિક વીર બને છે. તે જીવનમાં સફળતા અને આ પૃથ્વી ઉપર પ્રત્યેક ક્ષણે સુખ પામે છે.

મન ઉપર વિજય એ જ મૃત્યુ ઉપર વિજય મશીનગન વગેરેથી લડવામાં આવતાં બાહ્ય યુદ્ધો કરતાં પણ મનની અંદરનું આંતરિક યુદ્ધ વધારે ભયંકર છે. મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો તે જગત ઉપર સૈન્યથી વિજય મેળવવા કરતાં પણ ઘણું મુશ્કેલ છે.

નૈતિક શુદ્ધતા, ધારણા તથા ધ્યાનની પ્રાપ્તિ માટે તમારે મનોવિજ્ઞાન જાણવું જોઈએ. તેની ખરાબ વૃત્તિઓનો નાશ કરવો જોઈએ. તથા મન સાથે યુદ્ધ કરીને તમારે વિજય પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ.

પ્રેમ, સત્ય તથા શુદ્ધતા એ જ દિવ્ય જીવનની ઇમારતના પાયા છે દિવ્ય જીવનના 'મંદિરના ચાર સ્તંભ છે-ધ્યાન, પવિત્રતા, પ્રેમ તથા સદાચાર. દિવ્ય જીવન જીવો અને દિવ્ય બની જાઓ.

૧૧ કરૂણા, સત્સંગ તથા વિવેક

વિવેક તથા વૈરાગ્ય આત્માની બે પાંખો છે. તેના વડે તમે અનન્તના અસીમ ધામમાં ઊડીને જઇ શકો છો. જે પોતાના નિમ્ન મનનું મૃત્યુ પ્રાપ્ત કરે છે તે અમર થઇ જાય છે.

શુદ્ધ હૃદયથી જ દિવ્ય જ્યોત ફેલાય છે. પ્રાર્થનાશીલ હૃદયને જ ઈશ્વર કૃપા તરબોળ કરી દે છે. કરુણામય હૃદય જ ઇશ્વરનું ધામ છે. જેવી રીતે દીવાસળીના એક તણખા માત્રથી રૂનો મોટો ઢગલો ભસ્મીભૂત થઇ જાય છે તેવી રીતે સત્સંગતિથી અજ્ઞાન પણ ટૂંક સમયમાં જ બળીને ખાખ થઇ જાય છે. આ જ કારણે શ્રી શંકરાચાર્ય વગેરે જ્ઞાની પુરૂષોએ સત્સંગનો આટલો બધો મહિમા ગાયો છે.

ભૌતિક જગતનું જીવન આત્મજ્ઞાનથી પ્રાપ્ત થતા નિત્ય જીવન માટેની તૈયારી છે. મૃત્યુના બંધનમાંથી જીવાત્માની મુક્તિ જ માનવ જીવનની સૌથી મોટી સમસ્યા છે.

જેવી રીતે એક લોઢાથી બીજા લોઢાને ઢાળી શકાય છે તેવી રીતે શુદ્ધ મનથી અશુદ્ધ મનને ઢાળી શકાય છે. જો વિવેકરૂપી હથિયારથી બહિર્મુખ ચંચળ મનનો નાશ કરવામાં આવે તો સ્વયં પ્રકાશ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થશે.

૧૨ સત્ય, વેદાન્ત તથા માનવ કલ્યાણ

સત્યનો સદા જય થાય છે, અસત્યનો કદાપિ નહિ. મિથ્યા, વિકલ્પ અથવા અસત્ય કદી સફળ નથી થઇ શકતા. સત્ય જ શાશ્વત છે. જ્ઞાનયુક્ત ધ્યાનથી જ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

વેદાંત પ્રત્યેક વ્યક્તિ પાસે એવી અપેક્ષા રાખે છે કે તે મોહ, સ્વાર્થ-પ્રેમ તથા શરીર પ્રત્યેની આસક્તિનો નાશ કરી શુદ્ધ, નિરપેક્ષ, વિશ્વાત્મ દિવ્ય પ્રેમનો વિકાસ કરે. વેદાંતમાં નિરાશાવાદનો પ્રચાર કદાપિ કરવામાં આવતો નથી પણ તે તો આશાવાદની પરાકાષ્ટા છે.

તમારા આત્માના મહિમાનો અનુભવ કરો; પછી પ્રકૃતિ તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરશે. અને તમે બધાં જ તત્વો ઉપર તમારું શાસન ચલાવી શકશો. આઠે મહાસિદ્ધિઓ અને નવે નિધિઓ તમારા ચરણોમાં આળોટશે. તે હાથ જોડીને તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરશે. આ જ છે વેદાંતનો મહાન ઉપદેશ.

જેવી રીતે રસ્તામાં પડેલું સૂકું હાડકું ચાવવાથી પોતાના તાળવામાંથી નીકળતા લોહીનો સ્વાદ કૂતરું માણે છે તેવી રીતે સંસારી વ્યક્તિ વિષય ભોગોમાં સુખની કલ્પના કરે છે. તમે તમારા આત્મામાંજ નિત્ય સુખ, શાંતિ તથા આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તે આત્મા તમારા અંતરતમમાં પોતાના સમસ્ત મહિમા તથા જ્યોતિથી વિભાસિત છે.

૧૩ અંતર સુખ તથા ઇશ્વરની સર્વવ્યાપકતા

પાણીમાં તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે પાણી ઉપર જ આધાર રાખે છે અને પાણીમાંજ વિલીન થઈ જાય છે. તેવી રીતે સમસ્ત જગતનો એકમાત્ર આધાર ઇશ્વર જ છે. આ સમજીને તથા ભગવાનની સર્વવ્યાપકતાનો અનુભવ કરીને જ્ઞાની પુરુષો શ્રદ્ધા તથા ભક્તિપૂર્વક સર્વત્ર તેની પૂજા કરે છે, તે બ્રહ્મ સર્વ દેશકાળમાં એક સમાન જ છે.

માળામાં જાત જાતના ઘણા મણકાઓ હોય છે; પરંતુ તે બધાને એકજ સૂત્ર સાથે બાંધી રાખે છે તે સૂત્ર જ તેમનો આધાર છે. એવી રીતે જુદા જુદા જીવો તથા જગતમાં એક જ જીવનસત્તા છે–બ્રહ્મ, જે સર્વનો આધાર છે.

સુખ અંદર જ છે. તમારી દૃષ્ટિને આંતરિક દિવ્ય જ્યોતિ ઉપર સ્થિર કરો. આ જ સાર્વભૌમિક જ્યોતિનો સારાંશ છે. તે જ એક પ્રકાશિત થઇને શાંતિ ફેલાવે છે ધ્યાન માટે એકાંતમાં બેસવા માટે અંતરમાં દૃષ્ટિ નાખીને દિવ્ય જ્યોતિનું અનુસંધાન કરવા માટે વધુ સમય આપો.

જે તરતાં શીખવા માગે છે તેણે થોડા દિવસ તરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ એક દિવસના તરવાના અભ્યાસ પછી જ કોઇ માણસ સમુદ્રમાં તરવાનું સાહસ ન કરી શકે, તેવી જ રીતે તમે જો બ્રહ્મ-સાગરમાં તરવા માગતા હો તો શરૂઆતમાં તમે અનેકવાર નિષ્ફળ પણ જશો, પરંતુ છેવટે તમે સફળ બનશો.

તમારામાં ઈશ્વર છુપાએલો છે. તમારામાં અમર આત્મા છે. તમારામાં અક્ષય આધ્યાત્મિક ભંડાર છે. તમારામાં આનન્દ સાગર છે. સુખ પ્રાપ્તિ માટે અંદર જુઓ. આ સુખ તમે વ્યર્થ જ નશ્વર પદાર્થોમાં અત્યાર સુધી શોધ્યું છે. સુખ પ્રાપ્ત કરીને તમારા આત્મામાં વિશ્રામ કરો.

ફૂલ ખીલે છે અને કરમાઇ જાય છે. તેમાં પ્રશંસા અને નિંદાની શી જરૂર ? જે કાંઇ પણ આપણને પ્રાપ્ત થાય તેને ઉત્તેજના, દુઃખ અથવા વિરોધના આવેગ વિના જ સ્વીકારી લેવું જોઇએ.

જો સ્ત્રી શુદ્ધ હોય તો તે મનુષ્યની રક્ષા કરીને તેને શુદ્ધ બનાવી શકે છે. સ્ત્રી રાષ્ટ્રને શુદ્ધ બનાવી શકે છે. સ્ત્રી ઘરને પવિત્ર મંદિર બનાવી શકે છે.

બાળ-બચ્ચાં, માલ-મિલકત, ધંધો-રોજગાર, પદ-અધિકાર વગેરે બાહ્ય વસ્તુઓમાં સુખ નથી. વાસ્તવિક સુખ તો શુદ્ધતા, વૈરાગ્ય તથા ધ્યાન દ્વારા અમર સુખમય આત્મામાં જ મેળવી શકાય છે.

૧૪ ઈશ્વર તથા તેનું નામ

ઇશ્વર છે. ઇશ્વર જ સત્તા છે. વ્યર્થ વિવાદો બંધ કરી દો. હૃદય શુદ્ધ રાખો. માનવ જાતિની સેવા કરો. ઇશ્વરને ચાહો. પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે પ્રેમભર્યો વ્યવહાર રાખો. આ દૃશ્ય જગતમાં ભૌતિક શરીર ગતિશીલ પડછાયા સમાન છે. સર્વ પ્રાણીઓના અંતર્યામી, સર્વવ્યાપક, પરમ નિત્ય આત્મામાં અવિરલ નિષ્ઠા રાખો,

ભાવ તથા ધારણા સાથે સતત જપના અભ્યાસથી મનની ચંચળતા દૂર થઇ જશે અને મન સ્થિર તથા શાંત થઇ જશે.

પૂર્વના સ્વભાવને કારણે મન શરૂઆતમાં આમ તેમ દોડયા કરશે પરંતુ ઇશ્વરના નામનો જપ જાદુઇ લાકડીની જેમ ઉપદ્રવી ઉછૃંખલ મનને પોતાના કાબૂમાં લઈ લેશે.

૧૫ શરીર તથા માનવ જન્મ

શરીર અનેક વિપત્તિઓનું મૂળ છે. તે મલિન છે. તે અનાદર, અપમાન દુઃખ વગેરેનું કારણ છે. તે ફીણ, પરપોટો અથવા ઝાંઝવાના જળ જેવું છે. તે ક્ષણભંગુર હોઈ પ્રાણ પ્રયાણ કરી જતાં જ લાકડા જેવું બની જાય છે.

ક્ષુદ્ર ઉદ્દેશ્યોની પૂર્તિ જ આ શરીરનું લક્ષ્ય નથી. આ શરીર આ લોકમાં વિવેકપૂર્ણ તપશ્ચર્યા માટે છે તથા પરલોકમાં અનહદ સુખની પ્રાપ્તિ માટેનું સાધન છે. માનવજીવનનું લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર અથવા બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિનું તે સાધન છે. સંસાર સાગર તરવા માટેની તે નૌકા છે.

ધન દ્વારા અમૃતત્વની આશા ન રાખી શકાય. આવી જ ઉપનિષદોની ઘોષણા છે.

"અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ નથી તો કર્મથી થતી, નથી સંતાનથી થતી કે નથી થતી ધનથી, તે તો ઊલટ સંન્યાસથી જ થઈ શકે છે."

બધાં પ્રાણીઓ માટે માનવ જન્મ દુર્લભ છે. |તેમાં પણ પુરુષ શરીર મળવું તો વધુ મુશ્કેલ છે. એમ કહેવાય છે કે આ ત્રણ વસ્તુઓ દુર્લભ છે. – મનુષ્યત્વ, મુમુક્ષુત્વ અને પૂર્ણ જ્ઞાનીનું માર્ગદર્શન. આ ત્રણે વસ્તુઓ કેવળ ઈશ્વરકૃપાથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

૧૬ સાધનાનો મુખ્ય આધાર

આ દુનિયામાં એવી કોઇ વસ્તુ નથી જે અપ્રાપ્ય હોય. એવી કોઇ મુશ્કેલી નથી જે સાહસ, સંકલ્પ તથા ઉત્સાહથી પાર ન કરી શકાય. વિવેકબુદ્ધિ, આત્મ-સંયમનો ભાવ તથા સંન્યાસ – આ જ મનુષ્ય અને પશુ વચ્ચે ભેદ લાવે છે.

જ્યાં સુધી પરમ જ્ઞાનનો સૂર્ય અહંકારના વાદળોથી ઘેરાએલો રહે છે ત્યાં સુધી આત્મસાક્ષાત્કારનું કમળ ખીલી નથી શકતું. આત્મજ્યોતિ, આત્મજ્ઞાન, મનુષ્યની દૃષ્ટિથી પર અથવા અપ્રગટ છે. પરંતુ જે નમ્ર, શ્રદ્ધાવાન, ભક્ત, વિરક્ત, ધીર તથા સાધન ચતુષ્ટયથી યુક્ત છે, તેને માટે તે પ્રગટ છે.

નમ્રતા, કરુણા પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે દયા, સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ નિર્લોભ. નિરાભિમાનપણું અને નિસ્વાર્થતા વગેરે ગુણો તથા વિશ્વપ્રેમ નૈતિક જીવન માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

૧૭ યોગ તથા સંસારી બુદ્ધિવાળા મનુષ્ય

અનવરત ધ્યાનના અભ્યાસ માટે યોગ સર્વ લૌકિક વ્યવહારો પત્યે પૂર્ણ અનાશક્તિનો ઉપદેશ આપે છે. તે હૃદયની આંતરિક જ્યોતિ અથવા કોઇ પણ પ્રિય વસ્તુ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાનો ઉપદેશ આપે છે.

કેટલોએ પ્રયાસ તમે કેમ ન કરો પરંતુ કાંટો પત્થરમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતો. એવી જ રીતે ધાર્મિક વિચાર સંસારી મનુષ્યોના ચિત્તમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતા; પછી ભલે તમે વાર્તાઓ, દષ્ટાંતો તથા મનોરંજક ઉપદેશો દ્વારા તેમને શિક્ષણ કેમ ન આપો.

૧૮ જીવનમાં મુશ્કેલીઓ અને સાધુઓનો સંદેશ

ખેડૂતે દુષ્કાળ વિશે વિલાપ કર્યા વિના ખેતર ખેડવામાં જ તલ્લીન રહેવું જોઇએ. અચાનક વર્ષા આવી જાય તો સારો પાક ઊતરી શકે. મનુષ્યે સદા કાર્યરત રહેવું જોઇએ. બધી જ મુશ્કેલીઓ તથા પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ વિનષ્ટ શરદઋતુના મેઘ સમાન પસાર થઇ જશે. તમે નિત્ય શાંતિ અને શાશ્વત સુખનો આધ્યાત્મિક પાક પ્રાપ્ત કરો.

પરમ સત્યને વિરોધાત્મક શબ્દો દ્વારા જ સર્વોત્તમ રૂપે પરિભાવિત કરી શકાય છે, "અણુથી પણ અણુ સમાન અને મહાનથી પણ મહાન આ આત્મા છે. બેઠે બેઠે પણ તે દૂર ચાલ્યો જાય છે. નિશ્ચલ રહીને પણ તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત થઇ જાય છે."

સાધુઓના સંદેશ પણ સારાંશતઃ તો સમાન જ છે. તે સદા મનુષ્યોને આત્મ-જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે પ્રેરિત કરે છે. સાધકમાં બાળક જેવી સરળતા અને શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ. જેવી રીતે બાળક માતા માટે તલસે છે તેવી રીતે સાધકે ભગવાન માટે તલસવું જોઇએ. જ્વલંત મુમુક્ષુત્વથી સંપન્ન થઈને તમે સહેલાઇથી આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી લેશો.

પ્રેમ, નિષ્કામ સેવા, ત્યાગ, સંન્યાસ તથા ધ્યાન દ્વારા સાધક આત્માને ઉન્નત કરે છે. અને તેને ઇશ્વરત્વમાં પરિણત કરે છે.

૧૯ ઇશ્વર ચૈતન્ય અને સચ્ચિદાનંદ

ઇશ્વર સાથે મિલન પ્રાપ્ત કરવું તે જ સદાચાર તથા ધર્મનું પરમ લક્ષ્ય છે. મિથ્યા ભ્રામક તથા લઘુ અહં નાશ પામતાં સ્વતંત્રતાની અનોખી ચેતના જાગી ઊઠે છે. અને નૈતિક સ્તર ખૂબ ઉન્નત થઇ જાય છે.

જેવી રીતે લોકો આકાશમાં નીલિમાનું આરોપણ કરે છે, તેવી જ રીતે અજ્ઞાનને વશ થઈ તેઓ શરીર તથા ઇંદ્રિયોના સ્વભાવ તથા ગુણને શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદમાં આરોપિત કરે છે.

આત્મા જ બુદ્ધિ ઇંદ્રિય વગેરેને તેવી જ રીતે પ્રકાશિત કરે છે જેવી રીતે પ્રકાશ ઘર વગેરે વિષયોને પ્રકાશિત કરે છે, પરંતુ આત્મા, બુદ્ધિ, મન, ઇંદ્રિય વગેરે જડ પદાર્થોથી પ્રકાશિત નથી થતો.

તણખલાથી પણ અધિક નમ્ર ભાવે અને વૃક્ષથી પણ અધિક સહિષ્ણુતા કેળવીને મનુષ્યે હરિનું કીર્તન કરવું જોઈએ. તમારા માટે સન્માનની ઇચ્છા ન રાખો. બીજાને માન આપો.

ચૈતન્ય ઘન, આનંદઘન, નિત્ય શુદ્ધ ભગવાન હરિનું નામ જ સમસ્ત જગતની વસ્તુઓથી મહાન છે. તેની આગળ આખું જગત અલ્પ છે.

ઘૃણા, લોભ, સ્વાર્થ, ઇર્ષા વગેરેના મૂળને ઉખાડીને તમારા હૃદય વાટિકામાં મનની શાંતિનો વિકાસ કરો. ત્યારે જ તમે તેને બાહ્ય રીતે પ્રગટ કરી શકશો.

જેવી રીતે બાળક ચાલવાનો પ્રયાસ કરતાં વારંવાર પડે છે, જેવી રીતે નવો નવો સાઇકલ શીખનાર અનેકવાર પડયા પછી સાઇકલ ચલાવવાની ક્રિયામાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરે છે, તેવી રીતે નવો સાધક પણ પોતાના સંકલ્પોમાંથી કેટલીયે વાર ડગી જાય છે. તેણે વારંવાર પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. છેવટે તેનો જ વિજય થશે.

૨૦ ધૈર્ય, સંતોષ તથા ઇશ્વરીય જ્યોતિ

માનવ જન્મ, મુમુક્ષુત્વ તથા મહાત્મા પુરૂષનો સંપર્ક–આ બધા ઇશ્વરની કૃપાથી પ્રાપ્ત થાય છે. જે વ્યક્તિ આ સાધનો પ્રાપ્ત કરીને પણ મુક્તિ માટે પ્રયત્ન નથી કરતો તે આત્માનું જ હનન કરે છે.

સંતોષ વાસ્તવિક ધન છે કારણ કે તેનાથી મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. તે મોક્ષ ધામનો દ્વારપાલ છે. જો તમે આ દ્વારપાલની સોબત કરી લેશો તો પછી બીજા દ્વારપાલ–સત્સંગ, આત્મવિચાર તથા શાંતિથી પણ પરિચય કેળવી શકશો.

જેવી રીતે બીજમાં ફળ, દૂધમાં માખણ અને બાળપણમાં વીર્ય છુપાએલું છે તેવી રીતે અનેક શક્તિઓ મનુષ્યમાં છુપાએલી પડી છે. જો તમે મનને શુદ્ધ બનાવીને ધારણા તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરશો તો તે બધી જ કામનાઓ જાગૃત થઈ જશે.

સત્યનો જ જય થાય છે, અસત્યનો નહિ. ધર્મ સત્યમાં જ રહેલો છે. ઋષિગણ સત્યના પરમ પદ એવા તે પરમધામને પ્રાપ્ત કરે છે.

સાધના દ્વારા શુદ્ધ મનમાં દિવ્ય જ્યોતિનું અવતરણ થાય છે. શુદ્ધ ઉન્નત મન ઊતરતા પ્રકાશને સહેલાઈથી ગ્રહણ કરી લે છે.

આવેગ, કામના તથા પ્રાણ સંબંધી કાર્યવ્યાપારોના સઘન તળિયેથી ગળાઈને આ દિવ્ય જ્યોતિનું અવતરણ થાય છે. છેવટે તે સમસ્ત શરીરને આવરી લે છે.

૨૧ પ્રેમ તથા ઇશ્વર સાક્ષાત્કારનું રહસ્ય

તમારા હૃદયમાં પ્રેમમંદિરનું નિર્માણ કરો. પરમ જીવનનો આનંદ લૂંટો. સુંદરતામાં જ ઇશ્વર સાક્ષાત્કારનું રહસ્ય છુપાએલુ છે. આત્મદમનમાં જ ચારિત્ર્ય–બળ છુપાએલું છે. વૈરાગ્યમાં જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનુ રહસ્ય છે. કામનામાંથી મુક્તિ એ જ શુદ્ધતા છે. ધ્યાન તથા સંતોષ એ જ સુંદર સ્વાસ્થ્ય તથા દીર્ઘ જીવનનાં રહસ્ય છે.

જેવી રીતે જમીનને ખેડીને અને ખોદીને તેમાંથી નકામા ઝાંખરા ઉખાડી નાખી, તેમાં ખાતર નાખી સુંદર વાડી બનાવી સુંદર ફૂલ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે, તેવી રીતે મન-રુપી વાડીમાં ભક્તિ રુપી પુષ્પ ઉત્પન્ન કરો. તે માટે મનમાંથી કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ વગેરે ઝાંખરાને ઉખાડીને દૂર કરો અને દિવ્ય વિચારના જળથી તેનું સિંચન કરો.

પ્રેમ પોતાના કોમળ સ્પર્શથી બધાને જીતી લે છે. પ્રેમ તો હૃદયના સર્વ ઘાને રૂઝાવનારી રામબાણ ઔષધિ છે. પ્રેમથી ભાવનાનું પરિવર્તન થાય છે. પ્રેમથી સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનું ઘડતર થાય છે. પ્રેમને બીજી કોઈ પણ શક્તિથી જીતી નથી શકાતો. પ્રેમ એકતા લાવે છે. તે સમતા; એકતા, શાંતિ તથા સુખના સામ્રાજ્યમાં કામ કરે છે. પ્રેમ જ છેવટે બધી વસ્તુઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે.

જો દીવાને જાડા કપડાંનાં ઘણા પડથી ઢાંકી દેવામાં આવે તો તેનો પ્રકાશ વધારે નથી જણાતો પરંતુ એક પછી એક કપડાંનું પડ દૂર કરવામાં આવે તો ધીમે ધીમે પ્રકાશ વધતો જાય છે. તેવી રીતે સ્વયં પ્રકાશ આત્માના પંચકોશોને એક પછી એક દૂર કરવાથી આત્માનો વધુને વધુ સાક્ષાત્કાર થતો જાય છે. "નેતિ–નેતિ" સિદ્ધાંત પ્રમાણે શુદ્ધ આત્મા ઉપર ધ્યાન દ્વારા એક એક કરીને પાંચે કોશોનો નિષેધ કરી શકાય છે.

જેવી રીતે રાજા પોતાની સ્વતંત્ર ઈચ્છાથી નાટકના રંગમંચ ઉપર ભિક્ષુકનો અભિનય કરે છે તેવી રીતે સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ પણ પોતાની સ્વતંત્ર ઇચ્છાથી લીલા માટે આ જગતમાં જીવનો અભિનય કરી રહ્યો છે.

પ્રબળ આત્મ વિશ્વાસ અને ગુરુ તથા ઇશ્વરમાં અતૂટ નિષ્ઠા રાખો. તમે હિમાલયને ઉખાડી શકો છો; સાગરને પી જઇ શકો છો.

ઇશ્વરના નામમાં અનન્ત શક્તિ છે. આ પરમાણુ યુગમાં મનુષ્ય ઉપર જે જે આફતો ઊતરેલી છે તે બધીનું સમાધાન છે ઇશ્વરનું નામ. પરમાણુ બોમ્બ એક નગરનો નાશ કરી શકે છે, પરંતુ ઈશ્વરનું નામ તો સમસ્ત જગતનો નાશ કરી શકે છે અને જીવાડી પણ શકે છે. આ જ છે ઈશ્વરના નામનો મહિમા.

મનુષ્યને દિવ્ય બનાવીને અમર બનાવી દેનાર એક રહસ્યમય જડીબુટ્ટી છે. આ જડીબુટ્ટીમાંથી બનાવેલું શરબત ખૂબ જ મધુર અને સ્ફૂર્તિદાયક બને છે. તે છે 'હરિનામ-બુટ્ટી'.

નામ ખૂબ જ શક્તિશાળી આહાર છે. નામ આહારોનો આહાર છે. તે સૌથી વધુ સમતોલ આહાર છે. નામ રૂપી આહાર હમેશાં પ્રાપ્ય છે. તે સૌથી સસ્તો, સૌથી સુગમ અને સૌથી વધુ શક્તિશાળી છે. આજ નામે પ્રહલાદ અને ધ્રુવને અમર બનાવી દીધા.

જો તમે ઇશ્વરને મળવા એક ડગલું આગળ વધશો તો તે તમને મળવા માટે એક ગાઉ દોડતો આવશે. તે કેટલો દયાળુ અને કરૂણામય છે ! તેનો હાથ સદા તમારા મસ્તક ઉપર છે જેથી તમે સદા સુરક્ષિત રહો. આધાર માટે સદા તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખો. તેના શુભ હાથનો સદા સર્વત્ર અનુભવ કરો. તેના ચરણોમાં તમારો અહંકાર સમર્પિત કરી દો અને સદા સુખી બનો !

૨૨ જ્ઞાન તથા પૂર્ણતા

વાદળો ગતિમાન થતાં ચંદ્ર ગતિમાન ભાસે છે, તેવી રીતે અવિવેકી વ્યક્તિને આત્મા ક્રિયાશીલ માલૂમ પડે છે જ્યારે વસ્તુતઃ તો ઈન્દ્રિયોજ કાર્ય કરતી હોય છે.

જ્ઞાન તીવ્ર શસ્ત્ર છે. તે જરુર તમને બુરાઈમાંથી ઉગારી લેશે તે સૌથી મજબૂત અભેદ્ય કિલ્લો છે. તેનો પરમાણુ બોમ્બથી પણ નાશ નથી થઈ શકતો મનુષ્ય આ જ્ઞાનરુપી કિલ્લામાં સુરક્ષિત રહી શકે છે.

અમર જીવન તથા શુદ્ધ ચૈતન્યની પ્રાપ્તિ જ પૂર્ણતા છે. આ કોઇ નવી વસ્તુની પ્રાપ્તિ નથી. આ તો ભૂલાઈ ગએલા આંતરિક ખજાનાની પુનર્પ્રાપ્તિ છે.

બુદ્ધિ બાહ્ય વિષયોનું જ્ઞાન આપે છે. બુદ્ધિ સંઘર્ષમયી છે. તે અનુમાન કરે છે, વિશ્વાસ કરે છે અને વળી તે પ્રકૃતિમાંથી ઉત્પન્ન થએલી છે.

ઇશ્વર તથા તેની શક્તિ અભિન્ન છે. ફૂલ અને સુગંધ, સૂર્ય તથા કિરણ, જીવન તથા શરીરની જેમ ઇશ્વર તથા તેની શક્તિ પણ અનન્ય જ છે. ઇશ્વરનું માતૃઅંગ જ શક્તિ છે. તે ઇશ્વરનું શક્તિ સ્વરૂપ છે. શક્તિ સચ્ચિદાનંદ રુપી ચિન્મય રૂપી છે, માટે માતાની કૃપા પ્રાપ્ત કરો.

આ શરીર ઇશ્વરનું મંદિર છે. ઇશ્વર આ મંદિરનો અધિકારી છે. તે અંતર્યામી છે. તે ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે એક નિમિત્ત છે માટે તેને સદા સ્વસ્થ અને સબળ રાખવું જોઇએ. સદા ઈશ્વરનું જ ચિંતન કરો તથા તેની પાસેથી માર્ગદર્શન તથા સહાયતા પ્રાપ્ત કરો.

અસીમ બ્રહ્મ જ તમારા હૃદયનું કેન્દ્ર છે. આ અવિદ્યા રૂપી આવરણને ચીરી નાખો. અહંકારનો ભુક્કો બોલાવી દો. મળને ઓગાળી નાખો. બ્રહ્મ સાથે એક બની જાઓ.

જેવી રીતે કસ્તુરી મૃગ કસ્તુરીનો ઉપભોગ કરવા માટે આમતેમ ભટકતું ફરે છે તેવી રીતે મનુષ્ય પણ પરમાત્મા હમેશાં તેનાથી દૂર છે તેવી ભાવનાથી ભ્રાંતિમાં પડીને ભટકતો રહે છે.

જેવી રીતે એક પ્રકાશ અથવા જ્યોતિને બીજી જ્યોતિની જરુર નથી પડતી તેવી રીતે આત્મા પણ બીજી કોઇ વસ્તુ દ્વારા પ્રગટ નથી થતો.

જો શિક્ષણ ધાર્મિક ચૈતન્યથી વંચિત હોય તો તેમાં જીવન નથી, કારણ કે ધર્મ જ જીવનની સાર્થકતા છે. ધર્મ જ જીવન સંગ્રામનુ એક માત્ર લક્ષ્ય છે. જો ધર્મનો નિષેધ કરી દેવામાં આવે તો આ મૃત્યુલોકમાં હાડ-માંસ સિવાય બીજું કંઇ જ ન રહે.

જે જ્ઞાની ભદ્ર તથા ક્ષમાશીલ છે, જે ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખે છે, જે નમ્ર છે અને જે સદા ઇશ્વરનું સ્મરણ કરે છે તે શાશ્વત શાંતિના ધામને પ્રાપ્ત કરે છે.

૨૩ ઇશ્વર, તેનું સ્વરુપ અને સત્તા

ઇશ્વર સર્વત્ર છે. સર્વત્ર તેની સત્તાનો અનુભવ કરો. તેનાં નેત્ર સર્વ કાંઇ જુએ છે તેના હાથ સર્વની રક્ષા કરે છે. તેનામાં વિશ્વાસ રાખો. તેના મધુર નામના શરણે જાઓ. તમારે કોઇ વસ્તુથી નિરાશ થવાની જરૂર નથી. તેમ કોઇ વસ્તુથી ડરવાની જરૂર નથી.

જેઓ આત્મ ચૈતન્યમાં નિમગ્ન છે તે જ સૌથી મહાન પુરુષો છે. તેઓ ઇશ્વરથી એટલા બધા નજીક છે કે તેઓથી કર્મનો નિર્વાહ નથી થઇ શકતો, તેથી તેઓ જગતમાં અજ્ઞાત છે.

સંત તથા જ્ઞાની રાજાઓનો રાજા છે, તે મહાન ધીરજવાન છે. તેણે બધી જ કામનાઓ ઘૃણા તથા ક્રોધનો નાશ કરી નાખ્યો છે. તે સદા શાંત છે. તે સુખ તથા શાંતિ ફેલાવે છે. તેનામાં અંદર તેમજ બહાર આત્મસંયમ છે. તે આ અજ્ઞાની સંસારને બોધ આપવા માટે જ વિચરણ કરે છે. તે સર્વત્ર ઇશ્વરનાં દર્શન કરે છે.

જેવી રીતે અગ્નિ ક્ષારથી, તલવાર મ્યાનથી, સૂર્ય વાદળથી, ગર્ભ ઓરથી, રત્ન પૃથ્વીથી અને ગાદી ઓછાડથી ઢંકાએલ રહે છે તેવી રીતે આ બ્રહ્મ પણ હાડ-માંસથી ઢંકાએલું રહે છે.

ઇશ્વર નિરાકાર છે, છતાં પણ તે સર્વ આકારોનો આકાર છે. સુખદુઃખ આત્માને નથી સ્પર્શી શકતાં કારણ કે આત્મા ચૈતન્ય છે, તેનો સાક્ષાત્કાર કરી મુક્ત બની જાઓ. 'तत्त्वमसि' —તું તે જ છે.

જેવી રીતે ચંપો અને ચંદનની સુગંધ બધે ફેલાઇ જાય તેવી રીતે સદાચારી વ્યક્તિની સુગંધ પણ સર્વત્ર ફેલાઇ જાય છે.

જેવી રીતે વૃક્ષના મૂળમાં જળસિંચન કરવાથી તેનું થડ, ડાળીઓ, પાંદડાં વગેરે બધાની સપ્રમાણ વૃદ્ધિ થાય છે તથા જેવી રીતે પ્રાણને અન્નથી પોષણ આપવાથી ઇન્દ્રિયો તૃપ્ત થાય છે તેવી રીતે ભગવાન શ્રીહરિની પૂજા બધા દેવોને પ્રસન્ન કરે છે.

લોકો ઘાડ જંગલોમાં, પર્વતોનાં શિખરો ઉપર, સરોવરોમાં તથા બાગમાં ભગવાનની અર્ચના માટે ફૂલની શોધમાં જાય છે છતાં પણ તેમને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થતી નથી જો તેઓ પોતાના હૃદયરૂપી એક નિષ્કલંક પુષ્પ ભગવાનને સમર્પણ કરી દે તો તેમને નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિ સુગમતાથી થઇ શકે.

જે પૂર્ણ શમથી સંપન્ન છે તે સદા સર્વત્ર સુખી જ રહેશે. શમની પ્રાપ્તિથી મનુષ્ય જેટલો સુખી થાય છે તેટલો તે જગતના સમગ્ર ધનથી પણ થઈ શકતો નથી.

જેવી રીતે ગંગાજી પૂર્વ દિશામાં વહે છે તેવી રીતે યોગી પણ ધ્યાનના અભ્યાસથી સમાધિ તરફ પ્રવાહિત થાય છે અને જેમ નદી ઢાળ ઉપર થઇને પડે છે તેમ તે પણ એકાએક સમાધિ માટે પ્રવૃત્ત થાય છે.

જે નિર્ભય, નિષ્કામ, અહંકાર અને મમતા રહિત, નમ્ર, શ્રદ્ધાવાન અને સત્યનું જ અવલમ્બન કરનાર છે, તે સહેલાઇથી કદી નાશ ન પામે તેવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લે છે. પૂર્ણ જ્ઞાન, પૂર્ણ શાંતિ તથા નિત્ય સુખ—આ જ આત્મ સાક્ષાત્કારનાં ફળ છે.

૨૪ સરખાપણું તથા વરદાન

જેવી રીતે બાજ કોઈ પક્ષીની પાછળ પડયો હોય. અને તે પક્ષી આશ્રય માટે ઘરમાં પ્રવેશ કરે, પરંતુ યોગ્ય સ્થાનનો અભાવ જોતાં જ તે પક્ષી ફરી તુરત જ બહાર નીકળી આવે, તેવી રીતે મન પણ વિષય પદાર્થોમાં બાહ્ય રીતે ભટકતું રહે છે કારણ કે સૂક્ષ્મ આત્મામાં નિવાસ કરવાનું તેને મુશ્કેલ પ્રતીત થાય છે.

સંતોષ જીવનનો આનંદ છે. સંતોષની શીતળ અમૃતધારા કામાગ્નિની લપટોને જલ્દીથી શાંત પાડી દે છે. ઇશ્વરના સામ્રાજ્યનો અથવા શાંતિના ધામનો સંતોષ તો મુખ્ય દ્વારપાળ છે.

જેવી રીતે સ્પર્શમણિના સ્પર્શથી લોઢું પણ સોનામાં રૂપાંતર પામે છે તેવી રીતે પાશવી પ્રકૃતિનો માણસ પણ ઉન્નત યોગીના સતત સંપર્કમાં રહેવાથી ધીમે ધીમે સંત બની જાય છે.

આ જગત પ્રેમમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે. પ્રેમમાં સ્થિત છે અને છેવટે પ્રેમમાં જ વિલીન થઇ જાય છે. પ્રેમ વિનાનું હૃદય નિર્જળ રણ જેવું છે. ઇશ્વર તો પ્રેમ સાગર છે.

સદાચારમય જીવન સૌથી મહાન વરદાન છે. ગુરુસેવા સૌથી મહાન સંશોધક છે. સંતોષ સૌથી મોટું ધન છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિ સર્વોત્તમ સુખ છે.

રોગ વરદાન છે. તે ઈશ્વરનો સંદેશવાહક છે. તે કૃપાપૂર્ણ કાર્ય છે. તેનો ઉદ્દેશ્ય તમારા મનને અંતર્મુખ બનાવી ઇશ્વર તરફ પ્રેરવાનો છે.

ભગવન્નામનો જપ મન–મુકુરને નિર્મળ કરે છે. કામવનને બાળી મૂકે છે તથા સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વને આનંદ જળમાં ડુબાડી દે છે.

૨૫ પાર્થિવ જીવન તથા મુક્ત જ્ઞાની

મુક્તજ્ઞાની કરુણા સાગર છે. તે મહાન આધ્યાત્મિક વીર છે. તેને શરીર તથા ઇન્દ્રિયો સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ નથી. કર્તાપણાની ભાવના તેનામાં નથી.

પાર્થિવ જીવન પ્રલોભનો તથા દુઃખોથી ભરેલું છે. જેનામાં વાસ્તવિક વૈરાગ્ય અને દૃઢ વિવેક છે, તે માયા તથા શેતાનથી પ્રભાવિત થતો નથી.

જેણે કામના રુપી મગરને પરમ વૈરાગ્ય રૂપી હથિયારથી મારી નાખ્યો તે નિર્ભય રીતે આ સંસાર સાગર તરી જાય છે.

સત્યથી મોટું કોઈ તપ નથી. કરૂણાથી મોટો કોઇ સદ્‌ગુણ નથી. આત્મસુખથી મોટું કોઈ સુખ નથી. આધ્યાત્મિક ધનથી મોટું કોઇ ધન નથી.

સંતોષી મનુષ્ય માટે સમસ્ત જગતનું સામ્રાજ્ય એક તણખલા સમાન છે. જેને કશો સતોષ નથી તે જરૂર દુઃખી તથા ગરીબ છે.

આત્મ સાક્ષાત્કારનું સુખ અવર્ણનીય છે. મુંગો માણસ ગોળનો સ્વાદ વ્યક્ત કરી શકતો નથી. તેવું જ આ પણ છે.

૨૬ આત્મસંયમ તથા બ્રહ્મજ્ઞાન

ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે આત્મસંયમની પ્રથમ આવશ્યકતા છે. ક્ષમા, ધૈર્ય, તિતિક્ષા સહનશીલતા તથા અક્રોધ વગેરેનું સર્જન કરી પ્રતિદિન આત્મસંયમનો અભ્યાસ કરો. સદ્‌ગુરુની સાથે રહેવા મળે તે તો મોટું વરદાન છે. ગંગા કિનારે જપ કરવા મળે તે સૌથી મોટો આધ્યાત્મિક ભંડાર છે. સુંદર સ્વાસ્થ્ય હોવું એ સૌથી મોટો આશીર્વાદ છે. સમાધિ સુખનો આસ્વાદ લેવો એ સૌથી મોટું વરદાન છે.

શમયુક્ત વ્યક્તિના મનમાં બ્રહ્મજ્ઞાન આપોઆપ ઉદિત થાય છે. શમ ખૂબ જ મહત્વનો ગુણ છે. તે શાંતિ તથા મુક્તિનો સંદેશવાહક છે. આ ગુણ દરેક સાધકમાં હોવો જ જોઈએ.

વિક્ષિપ્ત મન જ આત્માનું દુશ્મન છે. મન પોતાની વિક્ષેપ શક્તિ દ્વારા અનન્ત વાસનાઓ તથા સંકલ્પો ઉત્પન્ન કરે છે. સતત બ્રહ્મવિચારદ્વારા આ ચંચળ મનનો નાશ કરી નાખો

ધૂળથી દર્પણની જેમ બ્રહ્મ પણ અવિદ્યાથી મલિન બની જાય છે. આ રીતે મનુષ્ય અવિદ્યાથી ભ્રમિત બની રહ્યા છે. આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી આ અવિદ્યાનો લોપ થઈ જાય છે.

૨૭ સદ્‌ગુણ તથા ભક્તિ

વાસ્તવિક પ્રેમ સાગર સમાન ગભીર, અવકાશસમાન વ્યાપક અને હિમાલય સમાન અવિચલ હોય છે. શુદ્ધ પ્રેમ વ્યક્તિત્વને સમુન્નત કરે છે, હૃદયને શુદ્ધ કરે છે તથા જીવન પવિત્ર બનાવે છે.

જ્યાં દયા, નમ્રતા તથા શુદ્ધિ છે ત્યાં આધ્યાત્મિકતા આપોઆપ આવી જાય છે. સાધુતા વિકસિત થવા લાગે છે. ઇશ્વરત્વનું અવતરણ થાય છે તથા પૂર્ણતા પ્રગટ થાય છે.

ભક્તોની સેવા, ઇશ્વરના નામનો જપ, સદ્‌ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય, તીર્થસ્થાનોમાં નિવાસ, સત્સંગ, ભગવદ્ નામનું કીર્તન– આ ભક્તિ સર્જનનાં છ સાધનો છે.

હરિનો ભક્ત સદા સરળ તથા નમ્ર રહે છે. તેના હોઠ ઉપર સદા હરિનું નામ રહ્યા કરે છે. એકાન્તમાં તે અવિચળ અશ્રુપાત કરે છે. તે સદાચારી હોય છે તે સર્વનો મિત્ર છે તેનામાં સમદષ્ટિ હોય છે. તે સદા સત્કર્મ જ કરે છે. તે બીજાની ભાવના ઉપર કદી પણ આઘાત નથી પહોંચાડતો. તે પ્રાણીમાત્રમાં હરિનું દર્શન કરે છે.

ભક્તિની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે. ભકતો તથા ભાગવતોનો સતત સત્સંગ, ભગવાનના નામનો જપ, ભગવાનનું અનવરત સ્મરણ, પ્રાર્થના, સદ્ગ્રંથો સ્વાધ્યાય, હરિકીર્તન, ભકતોની સેવા વગેરે દ્વારા ભક્તના હૃદયમાં ભક્તિનો સંચાર થાય છે.

રામનામની ઉપાસના કદાપિ વ્યર્થ નથી જતી. બાળપણમાં કરેલો તરવાનો અભ્યાસ જેમ ભવિષ્યમાં મોટો લાભ આપે છે તેમ તે ઉપાસનાનું પણ છે. સુખદ કે દુઃખદ કોઇપણ અવસ્થામાં રામનામનો જપ નિશ્ચયપણે સુંદર ફળ આપે છે. ખેતરમાં બીજ તો ગમે તે પ્રકારે વાવો તો પણ તેનાથી પાકની પ્રાપ્તિ તો થાય જ છે.

૨૮ જપ તથા ઉપનિષદ સ્વાધ્યાયનું ફળ

પ્રત્યેક મનુષ્યમાં અનેક શક્તિઓ છે. જેવી રીતે અગ્નિમાં બધા પદાર્થોને બાળી નાખવાનો ગુણ છે તેવી રીતે ભગવદ્ નામના જપમાં પણ સર્વ પાપ અને કામનાઓને બાળી નાખવાનો ઉત્તમ ગુણ છે. જપ સહજ થઈ જવા જોઇએ. જપ ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે સૌથી સુગમ તથા સરળ સાધન છે.

ભક્તિ જીવનનું માધુર્ય છે. ઉદારતા જીવનની સૌરભ છે. ધ્યાન જીવનનું કેન્દ્ર છે. આત્મસાક્ષાત્કાર જીવનનું લક્ષ્ય છે.

ઉપનિષદોના સતત સ્વાધ્યાયથી તમારૂં મન ઉન્નત થશે તથા તમે જ્ઞાનની પ્રથમ ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરશો. ૐ ઉપર અર્થ તથા ભાવપૂર્વક ધ્યાન કરવાથી તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો.

૩૯ વૈરાગ્ય અભ્યાસ તથા ધ્યાન

જેવી રીતે રસાયણોથી શુદ્ધ કરેલું સોનું ચળકી ઊઠે છે તેવી રીતે વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસ દ્વારા મન શુદ્ધ થતાં યોગી પ્રકાશી ઊઠે છે. એક પળ માટે પણ અગ્નિ ઉપર મૂકેલું બીજ ફળદ્રુપ ભૂમિમાં વાવવામાં આવે તો પણ તે ઊગી શકતું નથી, તેવી રીતે મન પણ જો વિષય પદાર્થો તરફ લેશમાત્ર પણ પ્રવૃત્તિ રાખતું હોય તો દીર્ઘ ધ્યાન કરવા છતાં પણ યોગી યોગનું પૂર્ણ ફળ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો.

દૂધમાં માખણની જેમ આત્મા પ્રાણીમાત્રમાં રહેલો છે, જેમનામાં સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ છે તેવા સૂક્ષ્મદર્શી માણસો તેને નિયમિત ગંભીર ધ્યાનથી જોઇ શકે છે.

જેનું મન શાંત છે, જે સારાસારનો વિચાર કરીને કર્મ કરે છે, જેણે ઇન્દ્રિયોનું દમન કર્યું છે, જે સમાધાન તથા સમત્વથી યુક્ત છે તે જ સતત દીર્ઘ ધ્યાન દ્વારા બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જે ત્યાગના ધર્મનો અભ્યાસ કરે છે, જે મિતાહારી છે, તથા જેણે પોતાની ઇન્દ્રિયો-ને વશમાં કરી લીધી છે, તે અચળ, નિત્ય, સ્વયંપ્રકાશ પ્રકૃતિથી પર બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે.

આ શાંતિના મહાન શત્રુ–મનને મારવા માટે વિવેક તથા વૈરાગ્ય અમોઘ શસ્ત્રો છે. વિવેક તથા વૈરાગ્યનું નામ સાંભળતાંજ તૃષ્ણાઓ દૂર ભાગે છે. જેવી રીતે સૂર્યની સામે અંધકાર નથી ટકી શકતો તેવી રીતે વિવેક તથા વૈરાગ્યની આગળ કામનાઓ નથી ટકી શકતી.

જેવી રીતે મીઠાના ગાંગડામાં અંદર તથા બહાર એક જ સ્વાદ હોય તેવી રીતે આત્મા પણ અંતર બાહ્ય પ્રજ્ઞાનધન છે. જ્ઞાની એક રસ ચૈતન્યઘનનો જ સાક્ષાત્કાર કરે છે.

દૃઢ સંકલ્પવાળા માણસ માટે ખાંડાની ધાર જેવા માર્ગ ઉપર પણ મુશ્કેલી નથી પડતી. અંતરમાંથી ડગલે ને પગલે બળ પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મજ્ઞાન માટે ઉગ્ર તપશ્ચર્યા તથા શારીરિક કષ્ટની આવશ્યકતા નથી.

જીવન ઇન્દ્રિયોથી પણ વધુ:પ્રિય છે. રાજા જો અપરાધીને દેહાંત દંડની શિક્ષા કરે તો અપરાધી દેહાંત દંડ કરતાં ઇન્દ્રિયોના હરણને વધુ સારું માને છે. આત્મા જીવનથી પણ અધિક પ્રિય છે, કારણ કે તે આનંદ સ્વરૂપ છે.

મંત્ર–જપથી સ્પંદન પેદા થાય છે. સ્પંદનથી નિશ્ચિત રૂપો નિર્માણ થાય છે. ૐ નમઃ શિવાયના જપથી મનમાં ભગવાન શિવની આકૃતિનું નિર્માણ થાય છે. ૐ નમો નારાય-ણાયના જપથી ભગવાન શ્રી હરિનું ચિત્રણ થાય છે.

તર્ક બુદ્ધિ દ્વારા ભગવાનના નામનો મહિમા પુરવાર નથી કરી શકાતો શ્રદ્ધા, ભક્તિ તથા સતત જપ દ્વારા તેને ચોક્કસ અનુભવથી જાણી શકાય છે.

૩૦ અજ્ઞાન તથા કામ

અજ્ઞાન તથા પાપયુક્ત ટેવોથી વિવેક બુદ્ધિનો હ્રાસ થાય છે. જો માણસ સાધુઓની સંગતિમાં રહે તો જલદીથી તે આ દોષમાંથી મુક્ત થઈ જશે.

દૃઢ થએલા રાગ, ઘૃણા, ઈર્ષા, ચિન્તા, ક્રોધાવેશ વગેરે સર્વે શરીરના કોષાણુઓનો નાશ કરી હૃદય, મગજ, અને પેટના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ક્રોધ તથા લોભ દ્વારા મનુષ્ય બીજાથી દ્વેષ રાખવા લાગે છે. કરૂણા તથા આત્મજ્ઞાન દ્વારા તે વિલુપ્ત થઈ જાય છે. બીજાના દોષદર્શનથી પણ તેની ઉત્પતિ થાય છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્યમાં વિવેકના કારણે તેઓ જલદીથી લોપ થઈ જાય છે.

તમારા હ્રદયરૂપી ઉદ્યાનમાં પ્રેમનું પોયણું, શુદ્ધિનું ગુલાબ, સાહસનો ચંપો, નમ્રતાનું મંદાર અને કરૂણાનાં ચમેલીનાં ફૂલ ઊગાડો.

જેવી રીતે શિયાળામાં સ્વેટર તમારા શરીરમાં ગરમી લાવી તમને સુખ આપે છે તેવી રીતે આત્મજ્ઞાન પણ તમને ચિંતા, શોક, દુઃખ વગેરેની ઠંડી લપટોથી બચાવીને નિત્ય શાંતિ, અસીમ આનંદ તથા અમર સુખ આપશે.

૩૧ દિવ્ય સૌંદર્યના પ્રતિનિધિ

સુંદર પુષ્પ અદૃશ્ય સૌંદર્યોના સૌંદર્યની યાદ આપે છે તે ઇશ્વરનું પ્રતીક છે. પુષ્પની જેમ સુગંધીદાર બનો તથા સુખ અને શાંતિનો સંચાર કરો.

જગતનાં તમામ કાર્યો એક નિયમદ્વારા સંચાલિત થાય છે. તે નિયમ છે કાર્ય-કારણનો નિયમ અથવા કર્મનો નિયમ. આ નિયમ જ આંતરિક સમરસતા અને જગતના વિધાનને જારી રાખે છે. આ મહાન નિયમથી કોઇ પણ વસ્તુ કોઈપણ વસ્તુથી બચતી નથી.

આ જગતમાં સુખની તમામ આશા દુઃખ, નિરાશા તથા શોકમાં જ અંતે સમાપ્ત થાય એ. સુખદુઃખ સાથે મળેલું છે, તેવી રીતે સૌંદર્ય કુરૂપ સાથે, દયા ક્રોધ સાથે, અને કડવા શબ્દો સાથે મળેલી છે. આ જગતમાં એક પણ વાસ્તવિક આધાર નથી કે જેના ઉપર આધાર રાખી શકાય. ધન તથા સત્તા મનમાં અભિમાન ભરી દે છે.

૩૨ શુદ્ધતાનો માર્ગ

પાપ નૈતિક જીવન માટે વિનાશક છે. એ ઝેરી જીવાત છે જે ઝડપથી વૃદ્ધિ પામીને નૈતિક જીવનની વાડીનાં સર્વ ફૂલોનો નાશ કરી નાખે છે. દૃઢ પ્રયત્નથી પાપોનો નાશ કય

વિના તથા આત્મશુદ્ધિ વિના કોઈનું પણ નૈતિક કલ્યાણ થવું શકય નથી, તેમજ તે સદા જોખમમાં જ રહેશે.

રેલગાડીનું જડ ઇંજિન બુદ્ધિમાન ચાલક વિના ચાલી શકતું નથી તેની જ રીતે આ જડ શરીરરૂપી ઈંજિન બુદ્ધિમાન ચાલક ઇશ્વર વિના નથી ચાલી શકતું. શરીરની સત્તા ઉપરથી આ શરીરના સંચાલક ઇશ્વરની સત્તાનું અનુમાન કરી શકાય છે.

જીવન એ તો મલિનતામાંથી શુદ્ધિ, ઘૃણાથી વિશ્વપ્રેમ, મૃત્યુથી અમૃતત્વ, અપૂર્ણતાથી પૂર્ણતા; ગુલામીમાંથી મુક્તિ, અનેકતાથી એકતા, અજ્ઞાનથી નિત્ય જ્ઞાન, દુઃખથી નિત્ય સુખ, દુર્બળતાથી અનહદ શક્તિ તરફ પ્રયાણ છે.

ધ્યાન એ રહસ્યમય સીડી છે જે આ ભૂલોકથી કૈલાસ, વૈકુંઠ અથવા બ્રહ્મલોક સુધી લંબાએલી છે. તે મિથ્યાથી સત્ય, અંધકારથી પ્રકાશ, દુઃખથી સુખ, અશાંતિથી નિત્ય શાંતિ, અજ્ઞાનથી જ્ઞાન અને મૃત્યુથી અમૃતત્વ તરફ લઈ જાય છે.

દેવેશ ઇન્દ્ર પણ પુષ્કળ ધન સંપત્તિનો માલિક હોવા છતાં પણ જે સુખ સ્વરૂપનિષ્ટ જ્ઞાનીને નિષ્કામ કર્મ તથા સમદૃષ્ટિ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે તે તેને પ્રાપ્ત થતું નથી.

જેવી રીતે મનુષ્ય ફટકડી વડે ગંદા પાણીને સ્વચ્છ બનાવી દે છે તેવી રીતે વાસનાઓ તથા સંકલ્પોથી ભરેલા મલિન મનને બ્રહ્મચિંતન દ્વારા શુદ્ધ બનાવી શકાય છે; અને તો જ વાસ્તવિક પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૩૩ જ્ઞાની તથા સમદૃષ્ટિ

સાધુ અથવા જ્ઞાની આધ્યાત્મિક ધોબી છે. તે જ્ઞાનરૂપી સાબુ લગાડીને પોતાનાં વસ્ત્રોને શમની શીલા ઉપર પટકે છે અને પછી તેમને જ્ઞાન ગંગામાં તારવે છે.

સમદૃષ્ટિ જ્ઞાનની પરખ છે. નિઃસ્વાર્થતા સદાચારની પરખ છે. બ્રહ્મચર્ય નૈતિક જીવનની પરખ છે. એકતા આત્મસાક્ષાત્કારની પરખ છે. નમ્રતા ભક્તિની પરખ છે.

દૃશ્ય એક જ છે. પરંતુ સાધારણ વ્યક્તિ વૃક્ષો તથા ઝાડીઓ જુએ છે, કલાકાર પ્રકૃતિના સૌંદર્યથી મોહિત થઇ જાય છે. સંત ઇશ્વરીય સૃષ્ટિને આધારે પોતાના પ્રિયતમ પ્રભુનાં દર્શન કરે છે.

મુમુક્ષુત્વનો અર્થ છે ઉન્નત થવું અને ઉન્નત લક્ષ્ય માટે તીવ્ર કામના સેવવી. સૌથી ઉન્નત લક્ષ્ય ઇશ્વર જ છે. ઇશ્વર જ સમસ્ત માનવીય મહત્વાકાંક્ષાઓનું લક્ષ્ય છે.

૩૪ વિચાર તથા મધુરં આચરણ

પ્રિય મનુષ્યનું આચરણ મધુર હોય છે. તે માનસિક જ્યોતિ, પ્રેમ તથા આનંદ એટલો બધો ફેલાવે છે કે તે ગ્રહણ કરનાર હૃદયોમાં તે પ્રતિબિમ્બિત થાય છે. તે દયાળુ કૃપાળુ અને ઉદાર હોય છે. તે ક્રોધથી મુક્ત છે.

જેને પોતાની વાણીનો સંયમ નથી, તેવો વિચારહીન મનુષ્ય વગર વિચાર્યે બોલ્યે જાય છે. પરિણામે તે પસ્તાય છે. તે શરમાય છે અને વળી અપમાન પામે છે. માટે હમેશાં વિચારશીલ બનો.

આ જગતમાં સંતોષી મન સૌથી મોટું વરદાન છે. મનુષ્યના આત્મા ઉપર તેનો લાભદાયી પ્રભાવ પડે છે. તે સર્વ પ્રકારની સંસારી વાસનાઓ, દુઃખો, ચિંતાઓ તથા કષ્ટોનો નાશ કરી મનુષ્યને શાંત, સુખી તથા સંપન્ન બનાવે છે. સંતોષ તો અણમોલ મોતી છે.

૩૫ પ્રસન્નતા તથા ઇશ્વર સાથે એકતા

પ્રસન્નતાની શક્તિ વિચિત્ર છે. પ્રસન્નતા એક શક્તિ છે. પ્રસન્ન વ્યક્તિમાં ખૂબ જ સહનશક્તિ હોય છે: તે વધુ કામ પણ કરી શકે છે; તે વધુ સારી રીતે કરશે તથા વધુ ઉત્સાહ પણ રાખશે. જેવી રીતે ફૂલો માટે સૂર્યનો પ્રકાશ આહ્લાદક છે તેવી રીતે પ્રસન્નતા તથા આનંદપૂર્ણ હાસ્ય મનુષ્ય માટે આહ્લાદક છે.

ધ્યાન હવાઈ જહાજ જેવું છે. તે સાધકને નિત્ય આનંદ, શાશ્વત શાંતિ તથા અમૃત સુખના ધ્યાનમાં ઉડાવીને લઇ જાય છે. ધ્યાન બધાં દુઃખ કષ્ટ તથા શોકનો નાશ કરી એકતાની દૃષ્ટિ આપે છે.

સંતોષ ઇશ્વરની દેન છે. તમે તેને ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા તથા આત્માર્પણ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તમારી દૈનિક સાધનામાં સ્વાધ્યાયને નિયમિત સ્થાન મળવું જોઇએ. ઇશ્વર પ્રત્યે પૂર્ણ આત્માર્પણ દ્વારા જ માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. ઇશ્વર જ પિતા, મિત્ર, માર્ગદર્શક અને ગુરુ છે. વિપત્તિના સમયે ઇશ્વરેચ્છા જ આપણને મદદ કરે છે.

જેવી રીતે સમુદ્રમાં નાખેલા વાસણનુ પાણી તે વાસણ ફૂટી જતાં સમુદ્રમાં ભળી જાય છે. તેવી રીતે ધ્યાન વડે શરીરરુપી પાત્રને તોડી જીવાત્મા પરમાત્મા સાથે એક થઇ જાય છે

બ્રહ્મચર્ય પ્રકાશમાન જ્યોતિ છે, જે માનવ શરીરગૃહમાં ચમકે છે અથવા જીવનનુ પૂર્ણ વિકસિત પુષ્પ છે જેની ચારે બાજુ શક્તિ, ધૈર્ય જ્ઞાનશુદ્ધિ તથા ધૃતિના ભ્રમરો ભમ્યા

કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે માણસ બ્રહ્મચર્યથી યુક્ત તેને બધા જ ગુણોની પ્રાપ્તિ થાય છે.

જેવી રીતે રંગીન પ્રવાહી ઉજળાં વસ્ત્રોમાં સારી રીતે પ્રવેશ પામી શકે છે તેવી રીતે જ્ઞાનીનો ઉપદેશ જો સાધકનું મન શાંત અને ચિત્ત શુદ્ધ હોય તો તેમાં સારી રીતે પ્રવેશ પામી શકે છે.

૩૬ મનુષ્ય પોતાની પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ કરે છે

મનુષ્ય પરિસ્થિતિઓનો દાસ નથી પરંતુ તે તેમનો નિર્માતા છે. ચારિત્ર્યવાન વ્યકિત પરિસ્થિતિઓ દ્વારા જ પોતાના જીવનનુ નિર્માણ કરે છે. તે સ્થિરતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરતો રહે છે. તે પાછું વળીને જોતો નથી. ઊલટ મુશ્કેલીઓથી ગભરાયા વિના તે આગળ વધતો જાય છે.

જો તમે આ જગતને ઇશ્વરની લીલા સમજી લેશો તો તમારી તમામ આફતો દૂર થઈ જશે. તમે સુખ તથા શાંતિનો ઉપભોગ કરશો. બાહ્ય વસ્તુઓની કલ્પનાઓ મનનાં કિરણોને વેરવિખેર કરી દે છે, સંકલ્પ તથા શરીરને દુર્બળ બનાવી દે છે તથા મૂલ્યવાન જીવનનો નાશ કરી દે છે. તમારી બધી કામનાઓને ઇશ્વરમાં કેન્દ્રિત કરો, જેથી તમે સર્વ કંઈ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

તીવ્ર કામનાથી જ વિષયપદાર્થની પ્રાપ્તિ થાય છે. તમારા જીવનની પ્રત્યેક પળને ઇશ્વરની તીવ્ર કામનામાં જ વિતાવો. "એક ડૂબતા માણસમાં શ્વાસ લેવા માટેની જેટલી તીવ્ર કામના હોય છે તેટલી જ તીવ્ર કામના જો તમારામાં ઇશ્વર માટે હશે તો જરૂર તમે આજ ક્ષણે ઇશ્વરને પ્રાપ્ત કરી શકશો." —સ્વામી વિવેકાનંદ

૩૭ યોગ-ધાર્મિક અનુભવની પરાકાષ્ટા

યોગ બધા ધાર્મિક અનુભવોની પરાકાષ્ટા છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા યોગી વિજ્ઞાનથી પણ પર એવા ચમત્કારો સર્જી શકે છે. યોગનું લક્ષ્ય મનને શાંત કરવાનું છે. જેથી મનથી પર એવા આ આત્માને કોઈ વિકૃતિ વિના પ્રતિબિમ્બિત કરી શકાય છે. જીવનના પરમ લક્ષ્યના સાક્ષાત્કાર માટે યોગ નિશ્ચિત અને સ્પષ્ટ માર્ગ આપે છે.

સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ, શમ, આત્મસંયમ, ધૈર્ય, શ્રદ્ધા, મનનું સમાધાન, જગત ઉદાસીનતા તથા મુમુક્ષુત્વ આ બધાં ધ્યાન માટેની પૂર્વાપેક્ષાઓ છે.

૩૮ ઇચ્છાનું મૂળ તથા બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર

અપૂર્ણતાની ભાવનાથી શરીર મન તથા અહંકારની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધથી ઇચ્છાની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઇચ્છા તો એવી વસ્તુ છે કે જેમાં અનંત જન્મોના અંકુર લાગેલા હોય છે. ઇચ્છા અજ્ઞાનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. કામ–વૃત્તિ અથવા વિષય સંબંધી ઇચ્છા મૌલિક કામના છે. ઇચ્છાનો વિનાશ એટલે અજ્ઞાનનો વિનાશ.

ભાર વહન કરનાર વ્યક્તિ ઉનાળામાં પોતાનો ભાર ઉતારીને આરામ કરે છે તેવી રીતે બુદ્ધિ સંસારના ભારનું વહન કરે છે અને ધ્યાન દ્વારા તે ભાર ઉતારી દઇને નિત્ય શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. એક કલાકનું ધ્યાન દસ વર્ષોના અધ્યયન કરતાં પણ વધુ મૂલ્યવાન છે.

જેણે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યો છે તે મૌન થઇ જાય છે. જ્યાં સુધી અસીમનો સાક્ષાત્કાર નથી થતો ત્યાં સુધી વાદવિવાદ ચાલ્યા કરે છે.

પરમ આનંદ જ પરમ સત્ય છે. ઇન્દ્રિય સુખના સ્તરથી ક્રમશઃ ઊંચા ઊઠીને અતીત આધ્યાત્મિક અનુભવ કરો. જ્યાં નામરૂપનો લોપ થઇ જાય છે ત્યાં આત્માનંદ જ રહી જાય છે.

જે સર્વ વ્યાપક, શાંત, અદ્વિતીય, આનંદમય આત્માને જોઇ શકે છે તેને માટે કશું પણ પ્રાપ્ત કરવાનું કે જાણવાનું બાકી રહેતું નથી.

૩૯ સદાચાર તથા માર્ગની મુશ્કેલી

સદાચાર શુદ્ધ તથા સાચો વ્યવહાર, સચ્ચરિત્ર, નૈતિક પૂર્ણતા, દિવ્ય ગુણોનું સર્જન –આ બધાં ધર્મોના આધાર છે. વાસ્તવિક ધર્મ કોઇપણ બીજા ધર્મનો વિરોધ નથી કરતો.

જ્ઞાની જ્ઞાનનો પ્રચારક છે. તે સંસારના અંધકારમય સાગરમાં માનવ જાતિના માર્ગ-દર્શન માટે દીવાદાંડી સમાન છે. જ્ઞાની આત્મજ્ઞાનનું મૂળ ઉદ્‌ગમ સ્થાન છે.

આત્મ સાક્ષાત્કારના માર્ગમાં વિક્ષેપકારક અથવા વિઘ્નકારક વસ્તુઓ પરીક્ષાપત્ર સમાન છે. તેમની ઉપેક્ષા ન કરો. તમારી શક્તિ પ્રમાણે શાંતિપૂર્વક તેમના જવાબ આપો. ફળની ચિંતા ન કરો. તમારા મનને સદા શુદ્ધ અને સબળ બનાવી રાખો.

૪૦ વ્યાપક બ્રહ્મ તથા સૂક્ષ્મ શરીર

ઇચ્છા કર્મેન્દ્રિય તથા જ્ઞાનેન્દ્રિય, પ્રાણ, બુદ્ધિ તથા મન વડે નિર્મિત સૂક્ષ્મ શરીર આત્માની ઉપાધિ છે,

રાજાએ પોતાની લીલા માટે એક ભિક્ષુકનો અભિનય કર્યો, એક ઋષિએ પોતાની લીલા માટે મૂર્ખનો અભિનય કર્યો. તેવી રીતે આ જગત પણ બ્રહ્મની લીલા છે.

જેવી રીતે શેરડીનો રસ શેરડીમાં વ્યાપ્ત છે, જેવી રીતે મીઠું પાણીમાં ઓગાળીને પાણીને વ્યાપ્ત કરી લે છે, જેવી રીતે માખણ દૂધને વ્યાપ્ત કરી લે છે તેવી જ રીતે બ્રહ્મ પણ સર્વ જડ તથા ચેતન વસ્તુઓને વ્યાપ્ત કરી લે છે.

સૂક્ષ્મ બીજમાંથી વિશાળ વડનું વૃક્ષ ઉત્પન્ન થાય, તેવી જ રીતે સૂક્ષ્મ તત્ત્વથી આ સમસ્ત જગતને ઉત્પન્ન થયું છે.

કાર્ય અને કારણને એક જોવું તે જ અસ્તિત્વની એકતાના સાક્ષાત્કારનો માર્ગ છે. સમસ્ત જગતને ઇશ્વરની અભિવ્યક્તિ સમજો.

દૈવીકૃપા જીવનનો સૌથી મોટો-ભંડાર છે. જો આત્માર્પણ હોય તો કૃપા વહેવા લાગશે. આત્માર્પણના પ્રયાણમાં ઈશ્વરીય કૃપાનું અવતરણ થાય છે. જેટલું વધુ આત્માર્પણ થાય તેટલી વધુ કૃપા પ્રાપ્ત થશે.

૪૧ વેદાંત જ્ઞાનનો માર્ગ

વેદાન્તમાં બુદ્ધિ-બળ દ્વારા સત્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ભક્તિમાં ભાવના તથા પ્રેમની શક્તિ માટે ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

આત્મા માટે જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય બે પાંખો સમાન છે જેમના વડે આત્મા મુક્તિ, શાંતિ તથા અમર આનંદના ધામમાં ઊડી શકે છે.

સર્વ આધ્યાત્મિક સાધનાઓ અજ્ઞાનના આવરણને દૂર કરવા માટે જ છે. જેના વડે મનુષ્ય પોતાના પાડોશીમા આત્માનુ જ દર્શન કરી શકે. હૃદયમાં જ્ઞાનનો ઉદય થતાંની સાથેજ અજ્ઞાન દૂર ભાગવા માંડે છે.

જ્યાં સુધી અહંકાર છે ત્યાં સુધી અજ્ઞાન પણ રહેવાનું જ છે. અને અજ્ઞાનની હાજરીમાં મુક્તિ રહી નથી શકતી. અહંકાર વિપરીત ભાવના છે.

૪૨ શ્રદ્ધા તથા ભગવત્પ્રેમ

પ્રેમ તથા સેવા એ દિવ્ય જીવનની બે ચાવીઓ છે. ધર્મ અને જીવન જુદા નથી જ પરંતુ એક જ છે. હમેશા દિવ્ય જીવન પસાર કરો. મનુષ્ય દ્વારા અને મનુષ્યમાં જ ઇશ્વર-અધ્યયન, ધ્યાન, એની પૂજા તથા સેવા કરો.

ઈશ્વર પ્રતિ જેટલો અગાધ પ્રેમ હશે તેટલું વધુ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવી શકાશે. ઈશ્વર જ્ઞાનની પરાકાષ્ટા એ ઇશ્વર સાથે યોગ છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અનુસાર મનુષ્યમાં ઈશ્વર પ્રેમ પણ જન્મજાત છે.

ઈશ્વર સર્વ સુખોનું મૂળ છે. સર્વ પ્રાણી તેમાં નિવાસ કરે છે. તે શાંતિ, જ્ઞાન તથા આનંદનું સ્વરૂપ છે. તે સત્ય, પ્રેમ, સૌંદર્ય અને શુભ છે.

ઇશ્વર એક છે. ઈશ્વર તથા તેના નિયમ એક છે. ઇશ્વર એ પ્રેમ અને નિયમ છે. શુદ્ધ આત્મા છે. તે માર્ગ અને લક્ષ્ય છે. ઇશ્વર જ આપણા સાચા માતા પિતા, મિત્ર અને ગુરૂ છે.

શ્રદ્ધાથી ઘા રુઝાય છે. શ્રદ્ધાથી સર્જન થાય છે. તે ચમત્કાર બતાવે છે. તે પર્વતોને પણ ચલિત કરી શકે છે. શ્રદ્ધા એ એક એવી જ્યોતિ છે, જેના વડે ઈશ્વરને પામી શકાય છે. શ્રદ્ધા દુર્બળને બળવાન અને કાયરને વીર બનાવે છે. અસંભવિતને સંભવિત બનાવી શકાય છે.

સદા તેની ભાવના કરો કે ઇશ્વર તમારી સાથે, તમારા હૃદયમાં અને હૃદય બહાર સર્વત્ર વ્યાપેલો છે. આથી તમે અસીમ બળ, આંતરિક શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરી શકશો, તમારામાં અજબ પરિવર્તન થઈ જશે.

૪૩ આંતરિક જ્યોતિ અને સાચો જ્ઞાની

દરેક સમસ્યાનો ઉકેલ તમારી પાસે જ છે. તમારામાં જ એક એવું જ્ઞાન છે જે દરેક પરિસ્થિતિમાં તમને માર્ગદર્શન કરી શકે છે. તથા તમારામાં એક એવું બળ છે જેના વડે તમે દિવ્ય મહિમા અને ઇશ્વરીય ઊંચાઇઓ સર કરી શકો છો.

જ્યારે મનોમય કોષમાં સત્ત્વગુણ કામ કરે છે ત્યારે અદ્ભુત શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય થાય છે, મનનો વિક્ષેપ બંધ થઇ જાય છે તથા ધારણા શક્તિ વધે છે. જ્યારે વિજ્ઞાનમય કોષમાં સત્ત્વગુણ સ્પંદિત થાય છે ત્યારે ઊંડું જ્ઞાન, પ્રખર અને સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ તથા ડહાપણનો સમાવેશ થાય છે.

વાળ ધોળા થવાના કારણે મનુષ્ય મહાન નથી બનતો, કેવળ વૃદ્ધાવસ્થા તો ખખડી ગએલી વૃદ્ધતા છે. જે સત્ય, સદ્ગુણ, પ્રેમ, અહિંસા, આત્મદમન તથા સમ્યક્ વ્યવહારથી યુક્ત છે તથા જે મનથી મુક્ત અને જ્ઞાની છે તેજ વૃદ્ધ છે.

જેવી રીતે ફૂલ ખીલતાં જ મધમાખીઓ આવીને બેસી જાય છે તેવી રીતે સબળ વ્યક્તિ તરફ આપોઆપ જ અપેક્ષા કરતાં વધુ દુર્બળ માણસો આકર્ષાય છે.

૪૪ ધર્મની વ્યાખ્યા અને ઇશ્વરમાં જીવન

ઇશ્વરને જાણવા તથા પૂજા કરવાની શ્રદ્ધાને ધર્મ કહે છે. તે કલબના ટેબલ ઉપર બેસીને ચર્ચા કરવાનો વિષય નથી. આ સત્ય આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે. ધર્મહીન જીવન તો વાસ્તવમાં મૃત્યુ જ છે.

મનુષ્ય જેવું વાવે છે તેવું લણે છે.' સત્કર્મનાં ભલાં ફળ અને કુકર્મનાં ભૂંડા ફળ. કર્મનો નિયમ જ સંસારની વિવિધતાનુ કારણ જ છે.

મહાત્વાકાંક્ષી યુવકો માટે એકાંત દુઃખદાયક છે; પરંતુ જે વિરક્ત તથા ધ્યાન-પરાયણ છે તેને માટે તે ખૂબ જ શાંતિદાયક છે.

આત્મભાવપૂર્વક માનવ સેવા, કાર્ય કારણના વાસ્તવિક તથ્યનો વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ, આત્મદમન, ધારણા, શ્રદ્ધા, શુદ્ધિ તથા નિષ્કામપણા દ્વારા મનુષ્ય પરમ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરે છે.

જે ધાર્મિક આત્મા અહંકાર તથા રાગથી મુક્ત છે તથા જેમણે ઇન્દ્રિયોનું દમન કર્યું છે તેઓ જ અમરાનંદ તથા નિત્ય શાંતિ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે કળા, વિજ્ઞાન અથવા પાંડિત્યની જરૂર નથી. પ્રેમ તથા ભક્તિથી સભર હ્રદયની જ આવશ્યકતા છે, અને જરૂર છે ઇશ્વર પ્રાપ્તિ માટે દૃઢપ્રતિજ્ઞ અને એકમાત્ર તેને જ પ્રેમ કરતા હ્રદયની.

૪૫ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં મુશ્કેલીઓ તથા કષ્ટનું મહત્ત્વ

ઇશ્વર માટે જીવન વિતાવો. ઇશ્વર દર્શન માટે અનવરત પ્રયત્નશીલ બનો. ધર્મનો અભ્યાસ કરો. નિષ્કામ સેવા, ભક્તિ તથા પૂજા અને મનન તથા ધ્યાન દ્વારા ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર કરો.

રાગ-દ્વેષ આત્માની ઉન્નતિમાં અડચણ રૂપ છે. આ ગાંઠો ઉકેલવી પડશે. તથા ઊંચ નીચની ભાવનાઓનો ત્યાગ કરવો પડશે; ત્યાર પછી જ અમૃતત્વ ધામમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ;

જેવી રીતે લોભી માણસ ધન સંચય કરવામાં ખૂબ જ સાવધાન રહે છે, તથા તે એક પૈસો પણ ખર્ચ નથી કરતો. તે પૈસાને પોતાના જીવ જેવો વહાલો ગણે છે તેવી રીતે સાધકોએ પણ પોતાની બધી શકિત બચાવીને ઇશ્વર માટે લગાડવી જોઇએ.

ઝાડ ઉપર પાકનારું ફળ ખૂબ જ મીઠું હોય છે; પરંતુ તે માટે વધુ સમય લાગે છે. જે ઝાડને વધતાં વધુ સમય લાગે છે તે ખૂબ જ મજબુત અને વધુ લાભદાયક હોય છે. તેવી જ રીતે લાંબા સમય સુધી ઉગ્ર સાધના કરનાર સાધક સક્રિય તથા પૂર્ણ યોગી બની જાય છે. આજકાલ સાધક ખૂબ જ અધીરા હોય છે તેઓ બે ત્રણ વર્ષમાં જ યોગી બનવા માગે છે. તેઓ થોડા પ્રાણાયામ, શીર્ષાસન અને થોડા જપથી જ યોગી બનવા માગે છે.

દુઃખ મનને ઇશ્વર તરફ વાળે છે, કષ્ટ હૃદયમાં કરૂણાનો સંચાર કરી તેને કોમળ બનાવે છે, કષ્ટથી મનુષ્યને બળ મળે છે. કષ્ટથી વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. જેવી રીતે પાંદડાંને નિચોવવાથી રસ ટપકે છે તેવી રીતે કષ્ટમાં જ લોકોના સત્ત્વની ઓળખ થાય છે. માટે કષ્ટ આશીર્વાદ સમાન જ છે. તે જગતની સર્વોત્તમ વસ્તુ છે.

ધારણાથી પરમાનંદ, આધ્યાત્મિક શક્તિ, વિશુદ્ધ સુખ તથા શાશ્વત શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધારણાથી ગંભીર જ્ઞાન, ગભીર અંતર્ચક્ષુ, અપરોક્ષાનુભૂતિ તથા ઇશ્વરયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ આશ્ચર્યમય વિજ્ઞાન છે.

જેવી રીતે બાળક માના ખોળામાં સંપૂર્ણ સુરક્ષા તથા શાંતિ પામે છે, જેવી રીતે જમીનદાર રાષ્ટ્ર પ્રત્યે આત્માર્પણ કરીને સુરક્ષાનો અનુભવ કરી શકે છે, તેવી રીતે સાધક પણ ઇશ્વરના ચરણોમાં પૂર્ણ આત્માર્પણ કરીને શાશ્વત શાંતિ તથા ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવી શકે છે.

૪૬ જગત, મન તથા પ્રાર્થના

જગત મનરૂપી દર્પણમાં પ્રતિબિમ્બ માત્ર છે. મન દર્પણ છે. દર્પણને દૂર કરતાં પ્રતિબિમ્બ બિમ્બમાં જઇ મળે છે, તેવી રીતે મન જ્યારે આત્મામાં વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે આ જગત અલગ સત્તાના રૂપમાં નથી રહી શકતું. આ સમસ્ત જગત બ્રહ્મ જ છે. આ મનનું અસ્તિત્વ જ વિપત્તિ, કષ્ટ તથા કલેશોનું કારણ છે.

સુખનો અનુભવ આંતરિક છે. બાહ્ય પદાર્થોમાં સુખ નથી. તે મનુષ્યમાં સુખનું કેવળ ઉત્તેજન કરે છે. વિષય-સુખ આત્મ સુખનું પ્રતિબિમ્બ માત્ર છે. ઈચ્છાની પૂર્તિ થતાં મન આત્મા તરફ વળે છે તથા થોડા સમયને માટે આત્મામાં વિશ્રામ કરીને સુખનો અનુભવ કરે છે. એકમાત્ર આત્મા અથવા બ્રહ્મ જ સુખનું સ્વરૂપ છે.

પ્રજા, ધન અને સેના વિનાનો રાજા, રાજા નથી; સુગંધ વિનાનું ફૂલ, ફૂલ નથી. જળ વિનાની નદી, નદી નથી; તેવી જ રીતે બ્રહ્મચર્ય વિનાનો મનુષ્ય, મનુષ્ય નથી. આહાર નિદ્રા, ભય અને કામ આ પ્રાણીઓ અને મનુષ્યો બંનેમાં જોવામાં આવે છે. જ્ઞાન તથા વિચાર જ મનુષ્યને પશુઓથી અલગ પાડે છે. જેમનામાં કામ વિચારો ઊંડા પડેલા છે તેઓ કરોડો જન્મમાં પણ વેદાંતને સમજીને બ્રહ્મમાં સંસ્થિત નથી થઇ શકતા.

પ્રાર્થના દ્વારા મનુષ્ય ઇશ્વર સાથે યોગપ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ આય છે. ગુરૂત્વાકર્ષણ અથવા આકર્ષણ શક્તિ સમાન આ પણ સત્ય છે. પ્રાર્થનાની શક્તિ અવર્ણનીય છે પ્રાર્થના પૂજ્યભાવ તથા શ્રદ્ધા અને ભક્તિભર્યા હૃદયથી કરવી જોઈએ.

જેનામાં અનુકૂળ પ્રત્યે રાગ નથી તથા પ્રતિકૂળ પ્રત્યે દ્વેષ નથી, જે આત્મસંયમનો અભ્યાસ કરે છે, જે કોઇ પ્રાણીની હિંસા નથી કરતો, તે સદાચારી તથા સંત છે.

વિશ્વપ્રેમ જ સદાચારનો પાયો છે, નિષ્કામ સેવા તેની ભીંત છે, વિવેક, વૈરાગ્ય, સદ્ગુણ પ્રાપ્તિ તથા મુમુક્ષુત્વ એ તેના ચાર આધાર સ્તંભો છે અને નિત્ય સુખ સદાચારની ઇમારત (પ્રાસાદ) છે. આ પ્રાસાદમાં પરમ પ્રભુનો નિવાસ છે. તેની પૂજા કરો.

ખોખલી પ્રાર્થના તો રણકતા પિત્તળના પાત્ર સમાન છે. સાચી પ્રાર્થના જ સાધકોને આગેકદમ બતાવે છે. આ દુઃખદાયક માર્ગમાં પ્રાર્થના જ એકમાત્ર વિશ્વાસપાત્ર સહારો છે.

૪૭ ઈશ્વિર ચૈતન્યના ગુણ

સત્યમ્, શિવમ, સુંદરમ; ભાસ્વર, શુદ્ધ તથા અમર—આ જ છે સર્વવ્યાપક આત્માના ચૈતન્યનો સ્વભાવ. આ અંતર ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર કરવો તે જ આધ્યાત્મિક જીવનનો સાર છે.

પ્રત્યેક ધર્મ નિત્ય સત્યનું જ નવું વિવેચન છે. આ સત્ય કાળના પ્રવાહમાં નાશ પામ્યું હતું અને તેને ફરી પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે. માટે સાધુઓ તથા પયગંબરોની આવશ્યકતા છે.

અન્નદાનથી તેના દાતાનું હૃદય શુદ્ધ થાય છે અને તેને બીજાને ખવડાવ્યાનો આનંદ મળે છે. તે વિશ્વપ્રેમ તથા વિશ્વબંધુત્વનો વિકાસ કરે છે. તે એવો અનુભવ કરે છે કે ઈશ્વર સર્વાન્તરયામી છે અને સૌને ભોજન આપે છે. અન્નદાન દેનાર પોતાના મનમાં એવો ભાવ રાખે છે કે પોતે ઇશ્વરને જ ખવડાવી રહ્યો છે અને તેથી તેનું હૃદય જલદીથી શુદ્ધ બની જાય છે.

ચોર ચાંદનીમાં ચોરી કરી શકે છે પણ તે માટે ચંદ્રમા ગુનેગાર નથી બની શકતો; તેવી જ રીતે મનુષ્યના અહંકારભર્યા કર્મોથી ઇશ્વર ગુનેગાર નથી બની શકતો, જો કે ઇશ્વરજ અહંકારને પ્રકાશ આપે છે,

જો પગમાં કાંટો વાગે તો તેને બીજા કાંટાવડે સાવધાનીપૂર્વક કાઢવામાં આવે છે, પરંતુ કાંટો કાઢી નાખ્યા પછી બંને કાંટા ફેંકી દેવામાં આવે છે અને માણસ સુખી બને છે, તેવી રીતે દુર્ગુણ તથા અવિદ્યાને સદ્‌ગુણ તથા જ્ઞાન દ્વારા દૂર કરવા જોઇએ તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી બંનેને પાર કરી પરમાનંદમાં નિમગ્ન બની જવું જોઇએ.

વીરતા, ઉદારતા, વિશાળતા, દૃઢતા તથા જેનાથી ચરિત્ર કલંકિત થાય તે બધી બાબતો પ્રત્યે ઉદાસીનતા રાખવી વગેરે ગુણોના સમાવેશથી જ આત્માની ભદ્રતા છે. સ્વાર્થ, કાયરતા તથા નીચતામાંથી મુક્તિ એ જ ભદ્રતા છે. આ પૂર્ણતા ચરિત્રની મહાનતા, હૃદયની વિશાળતા તથા શ્રેષ્ઠતા છે. જેના વિચાર ઉન્નત છે તે જ ભદ્ર છે. ભદ્રતા મન તથા હૃદયનો સૂક્ષ્મ અંશ છે જે ઇશ્વરથી યુક્ત છે.

૪૮ અવિવેક, ક્રોધ તથા હૃદયની ભાવના

અનુચિત, વિચારહીન, વિવેક રહિત કર્મ જ બધી આફતોનું મૂળ છે. સદાચાર જ દુઃખમુક્તિનો રાજમાર્ગ છે. તમારામાં અંદર અને બહાર શુદ્ધિ વ્યાપ્ત થવી જોઇએ. પ્રિય બનો. બીજા પ્રત્યે ઉદાર દૃષ્ટિકોણ રાખો. તમારા વ્યવહારમાં ઉદાર બનો.

ક્રોધ સૌથી મોટો શત્રુ છે. સંતોષ નંદનવન છે. તથા શાંતિ કામધેનુ છે. માટે ક્ષમાશીલ બનો. આત્મા, શરીર, પ્રાણ, ઈન્દ્રિય તથા બુદ્ધિથી પર છે. તે સ્વયંપ્રકાશ અપરિવર્તનશીલ, શુદ્ધ તથા નિરાકાર છે.

ભાષાઓ ખૂબ જ છે; પરંતુ હૃદયની ભાષા અને માનસિક ચિત્ર એક જ છે. ગાયોના રંગ જુદા જુદા હોય છે પરંતુ દૂધનો રંગ તો એક જ છે. પ્રચારક ઘણા હોય છે પણ ઉપદેશોનો સાર તો એક જ છે.

૪૯ સાધુતા તથા હૃદયની કોમળતા

અહંકારનો નાશ કરવો તે જ સાધુતાનો સમારંભ છે. નિત્ય જીવન જ સાધુતાની પરાકાષ્ટા છે, બ્રહ્મચર્ય જ સાધુતાની ચાવી છે. વિશ્વપ્રેમ જ સાધુતાનો પ્રકાશ છે સદ્ગુણ જ સાધુતાનું આભૂષણ છે. સમદૃષ્ટિ જ સાધુતાનું લક્ષણ છે. નિયમિત ધ્યાન જ સાધુતાનો માર્ગ છે. યમ-નિયમ સાધુતાનો પાયો છે.

નિત્ય શાંતિ તથા આનંદનું સામ્રાજ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રેમ જ એક માત્ર પરમ માર્ગ છે. આ સૃષ્ટિનું જીવન છે. તુલસી, મીરા, સૂર, કબીર, તુકારામ, ગૌરાંગ પ્રભુ વગેરેની પાછળ આ જ એક પ્રેરક બળ હતું. માટે શુદ્ધ નિષ્કામ પ્રેમનો વિકાસ કરો. શુદ્ધ પ્રેમ દુર્લભ વસ્તુ છે. ધીમે ધીમે તેનું સર્જન કરો. દ્વેષ, સંકુચિત બુદ્ધિ વગેરે બધાં દુર્ગુણ દૂર થઇ જશે. પ્રેમ મનનું મહાન સંશોધક છે.

જ્યારે માણસ જ્ઞાનથી દીપ્ત થાય છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ બ્રહ્મનો જ અંશ બની જાય છે, તથા તે જ્ઞાની બ્રહ્મજ્ઞાનના અગ્નિમાં કર્મનાં બંધનોને બાળી મૂકે છે.

શરીર જુદાં જુદાં હોવા છતાં પણ જ્ઞાન તો એક જ છે.

સંસારરૂપી અરણ્યમાં મોહની વિશાળ છાયામાં જીવરૂપી સાંઢ સૂતો છે તે પાપરૂપી કાદવમાં ખૂંચેલો છે. અજ્ઞાન તેને હાંકી રહ્યું છે તથા વિષયભોગનાં કોરડાં તેના પર પડી રહ્યાં છે. તે કામનાનાં મજબૂત દોરડાંથી બંધાએલ છે અને અવારનવાર વ્યાધિ રૂપી માખીઓ તેને કરડ્યા કરે છે.

આ સાંઢ દુઃખોના બોજાથી કચડી રહ્યો છે. આગળ પાછળની સતત ગતિથી થાકીને તે અસંખ્ય જન્મ મરણના ચક્કરમાં પડેલો છે. જ્ઞાનીનું કામ પોતાના અનવરત પ્રયત્નથી આ જીવરુપી સાંઢનો ઉદ્ધાર કરવાનું છે.

શાસ્ત્રોના જ્ઞાન તથા વિદ્વતા ઉપરાંત મનુષ્યમાં દ્રવિત હૃદય હોવું જોઇએ. કરૂણા વિનાનું તપ, શ્રદ્ધા વિનાનું દાન, શુદ્ધિ વિનાની આધ્યાત્મિક સાધના, સહાનુભૂતિ વિનાનુ હૃદય અને પ્રાર્થના વિનાનું હૃદય ઝાંઝવાના જળની જેમ નિષ્ફળ છે.

પ્રેમ, કરૂણા, શુદ્ધિ, સત્ય અને અહિંસા આ ઇશ્વર સાક્ષાત્કારનાં માર્ગનાં પગથિયાં છે. સત્સંગ, સંતોષ, વૈરાગ્ય તથા ધીરજ એ જુદી જુદી પીંડીઓ છે જેનાથી મનુષ્ય ઇશ્વરના સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશ કરે છે.

૫૦ કલા, જીવન તથા ભક્તિ

કલા ઈશ્વરનું વરદાન છે તથા કલાકાર ઈશ્વરનો જ અંશ છે. ઇશ્વરની સ્તુતિ માટે પોતાની કલાનો પ્રયોગ કરીને કલાકાર પોતાના ઈશ્વરત્વનો વિકાસ કરે છે. તે વધુને વધુ ઈશ્વરીય બનતો જાય છે. તેવી રીતે પોતાની કલાનો સદુપયોગ કરી કલાકાર સંસાર સાગરને તરી જાય છે

દુ;ખનો ત્યાગ કરી નિત્યસુખ પ્રાપ્ત કરવું તે જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. આ જગતમાં જીવન દુઃખમય છે. જો તમે દુઃખ, શોક તથા સંતાપથી દૂર રહેવા માગતા હો તો તમારે પુનર્જન્મનો પરિત્યાગ કરવો જોઇએ. તેને માટે બ્રહ્મજ્ઞાન જ એકમાત્ર સાધન છે.

વાસ્તવિક જીવન દૈવી જ છે કારણ કે ઈશ્વર સિવાય બીજા કોઇની સત્તા નથી તથા તે ઇશ્વર પ્રેમ છે. દિવ્ય જીવનનું સ્વાગત કરો. મનુષ્ય હંમેશા અનહદ સુખની પ્રાપ્તિ તથા દુઃખથી સંપૂર્ણપણે વિમુક્તિ માટે પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. જ્યારે તે સંસારી જીવન-માંથી સુખ પામવાની શોધમાં નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે તે પોતાના મનને આનંદ સાગર પરમાત્મામાં લીન કરે છે.

સમતોલ મન જ જ્ઞાનની પરખ છે. શુદ્ધિ સદ્‌ગુણની પરખ છે. આત્માર્પણ ભક્તિની પરખ છે. અહિંસા આચરણની પરખ છે. બ્રહ્મજ્ઞાન આત્મસાક્ષાત્કારની પરખ છે.

સદ્‌ગ્રંથોમાં જેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે હૃદય માંસનો લોચો નથી. તે તો રહસ્યમય ઈશ્વરતત્વ છે જે સચેતન છે, જે અનુભવ કરે છે, જે ઉન્નત ભાવનાઓથી પૂર્ણ છે તથા જે ઈશ્વરનું નિવાસસ્થાન છે.

નામ હૃદયને શુદ્ધ બનાવે છે, વાસનાઓનો નાશ કરે છે, તમને મોક્ષ અપાવે છે. તમારાં બધાં જ પાપોને બાળી મૂકે છે. નામ તમને સંપત્તિ આપે, નામથી કષ્ટોનું નિવારણ થાય છે. નામ તમારા માટે વરદાન સ્વરૂપ છે. નામ જ તમારૂં સાચું ધન છે. જો તમે એક લાખ વખત નામનો જપ કરશો તો તમને અનહદ આધ્યાત્મિક ધનની પ્રાપ્તિ થશે. ઈશ્વરનું નામ અનહદ સુખ આપે છે. ક્ષણમાત્રમાં સર્વ મહાન પાપ લોપ થઇ જાય છે. તમારા પાપની ગાંડડી ખોલો.

જે ભગવાનના નામનો આસ્વાદ લે છે, જે આનંદનાં આંસુ વહાવે છે, જેને રોમાંચ થાય છે, જે સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે કરુણામય અને દયાળુ છે, જે એમ જાણે છે કે મારાં સ્ત્રી-બાળકો, ધન સંપત્તિ સર્વ કંઇ ઇશ્વરનું જ છે તે જ સાચો ભક્ત છે.

૫૧ ઇશ્વરનું બૌદ્ધિક જ્ઞાન

ઇશ્વર મૂળ તથા સાર છે. તે પ્રકાશોનો પ્રકાશ છે. તે જ્ઞાન છે, આનંદ છે. તે સંયમ, ભક્તિ તથા ધ્યાનથી પ્રાપ્ત થાય છે. ઇશ્વરનું બૌદ્ધિક જ્ઞાન ઇશ્વર સાક્ષાત્કારનું પ્રથમ પગથિયું છે. ઇશ્વરના અસ્તિત્વમાં જ્વલંત શ્રદ્ધા રાખો. એવી શ્રદ્ધા કે જે હર સમય તમને ઇશ્વરના અદશ્ય હાથનો તમને અનુભવ કરાવતી હોય, એવી શ્રદ્ધા જેની સાથે સાથે નિશ્ચય પણ હોય.

ઇશ્વર સાથે યોગ પ્રાપ્તિ માટે સદાચાર તથા ચિત્તશુદ્ધિ એ મુખ્ય આવશ્યકતાઓ છે. સુંદર મન તથા શુદ્ધ હૃદયમાં જ ઇશ્વરનો પ્રકાશ સ્પષ્ટ રીતે પ્રતિબિમ્બિત થાય છે.

જે અહંકાર તથા રાગથી મુક્ત છે, 'જેણે ઇન્દ્રિયોનું દમન કરેલું' છે, તથા જે ધ્યાનમાં લીન રહે છે, તેવા ધર્માત્મા જ તે અમરાનંદ તથા શાશ્વત ધામની પ્રાપ્તિ માટે સમર્થ છે જ્યાં કોઇ બંધન પ્રાપ્ત થતું નથી.

જેવી રીતે મનુષ્ય ખોવાયેલ ઢોરને તેના પગલાંના નિશાનથી શોધી અને પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેવી રીતે સાધક આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનાં પદચિહ્નોવડે આ પરિપૂર્ણને પ્રાપ્ત કરી લે છે.

વિચાર, વિવેક વૈરાગ્ય તથા જ્ઞાન વડે મનુષ્યે આ વિસ્તૃત સંસાર સાગરને પાર કરી અમૃતત્વના અશોક ધામની પ્રાપ્તિ કરવાની છે.

ઇશ્વર મુક્ત તથા ચૈતન્ય છે, તે બીજ તથા જીવન છે, તે કળી તથા ફૂલ છે. તે માર્ગ તથા લક્ષ્ય છે. તે કીડી, હાથી તથા મનુષ્યમાં રહેલો એક જ આત્મા છે. ભક્ત જે રૂપનું ચિંતન કરે છે તે જ રૂપમાં ભગવાન તેને દર્શન દે છે.

૫૨ અમૃતત્વની શોધ

અધિકાર, સુખ તથા યશ; રાજનીતિ તથા વિષયભોગ, પાંડિત્ય, ધન તથા શુષ્ક વિદ્વત્તાનું જીવન, શાશ્વત શાંતિ તથા અમૃતત્વ પ્રદાન નથી કરી શકાતાં.

જીવન મહાન દુઃખ છે, જ્યાં પ્રત્યેક વસ્તુ પરિવર્તનશીલ છે તેવા જીવનકાળના અમર્યાદ સાગરમાં યાત્રા છે. જીવન અજ્ઞાન સાથે ઘોર સંગ્રામ છે. જીવન મન તથા ઇન્દ્રિયો સાથે ભયંકર યુદ્ધ છે.

મનુષ્ય અમૃતત્વ, જ્ઞાન, નિત્યસુખ તથા શાંતિ માટે તલસતો રહે છે. તે શુદ્ધિ, ભક્તિ વિવેક, વૈરાગ્ય તથા ધ્યાન દ્વારા તેમને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આ ક્ષણભંગુર જગતમાં પ્રત્યેક જીવના હૃદયમાં નિત્યસુખ પ્રાપ્ત કરવાની એક પ્રબળ કામના હોય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં, પ્રત્યેક પ્રાણીમાં, દુઃખ તથા શોક પ્રત્યે ઊંડી અરૂચિ હોય છે. આ જીવનનું સર્વ પ્રથમ સાર્વભૌમ સ્વરૂપ છે.

જન્મથી જ જે માણસ અંધ છે તેને રાત્રિ કે દિવસની ગમ પડતી નથી તેવી જ રીતે વિવેક વિનાનો માણસ સત્ય અને અસત્ય શું તે સમજતો નથી. તેમજ નથી સમજતો કે સાચું શું અને ખોટું શું કે ફાયદાકારક શું કે ગેરફાયદાકારક શું ?

અંધકારની વચ્ચે જ જીવન જારી રહે છે. ભૌતિક જીવન વચ્ચે પણ દિવ્ય જીવન મનુષ્યને ઇશ્વરત્વ તરફ દોરી જાય છે.

જેવી રીતે બંધ રહેલા ઘરને છ મહિને સાફ કરતાં પુષ્કળ કચરો નીકળે છે તેવી રીતે યોગ તથા ધ્યાનના દબાણથી મનમાં રહેલા વિવિધ મળ બહાર નીકળી જાય છે. સાધકોએ પોતાના મનનું નિરીક્ષણ કરવું જોઇએ. યોગ્ય સાધનો દ્વારા એક એક કરીને બધાજ દુર્ગુણો દૂર કરવા જોઇએ.

૫૩ ગૌરાંગ તથા નામનો ચમત્કાર

શચીદેવી પોતાના પુત્રને પારણામાં ઝુલાવતી વખતે હરિનામનું ગાન કરતાં હતાં. 'હરિ હરિ બોલ, બોલ હરિ બોલ; મુકુંદ માધવ ગોવિન્દ બોલ', આ પ્રમાણે તેમણે પોતાના પુત્રમાં ભક્તિના માધુર્યનો સંચાર કરી જગતને ગૌરાંગ પ્રભુની ભેટ આપી. તેમણે બંગવાસીઓના દૃષ્ટિકોણને જ બદલી નાખ્યો; તેવી જ રીતે ભાવપૂર્વક ભગવાનના નામનો જપ કરવાથી ચમત્કાર સર્જાય છે.

જેવી રીતે ઉપદ્રવી ઘોડો પોતાના સવારને પણ ભગાડી લઈ જાય છે તેવી રીતે ક્રોધાવેશ પણ જીવને ભગાડી લઈ જાય છે. કુશળ સવારની જેમ જીવ ઇન્દ્રિય તથા આવેશ રૂપી ઘોડાઓને વશ કરી પરમાનન્દ ધામને પ્રાપ્ત કરે છે.

ધર્મના ક્ષેત્રમાં એશિયાઇ, આફ્રિકી, અમેરિકન કે યુરોપીય એવા ભેદ નથી. અહીં તો સર્વ ઇશ્વરનાં સંતાન છે. તે જ ઈશ્વરની વિશ્વના મહાન મંદિરમાં પૂજા કરો તથા ધર્મના વાસ્તવિક લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરો.

સત્ય, અહિંસા, શુદ્ધિ, નિઃસ્વાર્થપણું પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે પ્રેમ, આત્મદમન, હૃદયની વિશાળતા, સહનશીલતા તથા નીતિ નિયમોનું પાલન – આ જ વ્યવહારિક ધર્મ છે.

ભલું શું છે ? આ વિષયમાં વિચાર જ નીતિશાસ્ત્ર છે. તે ભલું બૂરું, યોગ્ય અયોગ્ય, સદ્‌ગુણ દુર્ગુણ વગેરેની ધારણાઓનું વિશ્લેષણ કરે છે. દાર્શનિક વિચારને માટે નૈતિક સંયમ પૂર્વાપેક્ષા છે.

૫૪ નૈતિક જીવન તથા આવેશોનું દમન

સદાચાર, આત્મવિજય, કરૂણા, ઉદારતા, સત્યની શોધ, માનવ જાતિની સેવા, ધ્યાન તથા વિચાર – આ જ દિવ્ય જીવન છે. સુખ અંદર જ છે. દિવ્ય આંતરિક જ્યોતિ ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થિર કરો, તે જ સાર્વભૌમ જ્યોતિનો સાર છે, એક માત્ર તે જ વિભાસિત છે; તે શાંતિનો પ્રસાર કરે છે. ધ્યાન માટે, એકાંતમાં બેસવા માટે, તથા અંતર્જ્યોતિ ઉપર ધ્યાન કરવા માટે વધુ સમય આપો.

પ્રત્યેક મૃત્યુ એ યાદ આપે છે અને પ્રત્યેક ઘંટારવ કહે છે કે અંત નજીક છે. પ્રત્યેક દિવસ તમારા અમૂલ્ય જીવનનો એક અંશ ઓછો કરી નાખે છે તેથી સતત સાધનામાં તમારે સંલગ્ન થઈ જવું જોઇએ.

જ્યારે મન શાંત હોય, જ્યારે ઇન્દ્રિયો સ્તબ્ધ હોય, જ્યારે બુદ્ધિ કામ કરવું બંધ કરી દેતી હોય ત્યારે તમે મૌનમાં પ્રવેશ કરો છો. જ્યાં અથાગ શાંતિ હોય છે.

ઊભરાતા આવેગોના નિયંત્રણથી તથા રાગ દ્વેષ, સુખદુઃખ, હર્ષશોક વગેરેના વિક્ષેપોના દમનથી શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૫૫ આદર્શ

બળમાં ભીમ તથા હનુમાન જેવા બનો. આકાશ સમાન વિશાળ માનસ રાખો. સમુદ્ર સમાન ગંભીર બનો. હિમાલયના જેવા દૃઢ અને સ્થિર બનો. ચંપા જેવા સુગંધિત બનો.

આત્મભાવ સાથે માનવસેવા, કારણ કાર્યનો વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ, આત્મસંયમ એકાગ્રતા, શ્રદ્ધા, શુદ્ધિ, તથા નિષ્કામપણા દ્વારા મનુષ્ય પરમ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી લે છે.

દાહકતા જેમ અગ્નિનો સ્વાભાવિક ગુણ છે તેવી જ રીતે ભગવાન શિવનાં નામમાં પાપ, સંસ્કાર તથા વાસનાઓને બાળીને શાશ્વત શાંતિ આપવાનો સ્વાભાવિક ગુણ છે.

રામ સર્વત્ર છે. રામ સત્ છે, રામ ચિત્ છે, રામ આનંદ છે. ગુલાબમાં સુગંધ રામ છે. પાંદડાંની હરિયાળી રામ છે. સૂર્યની તેજસ્વિતા રામ છે. દક્ષિણી સંગીતના મોજામાં રામનું મધુર નામ મળેલું છે. સર્વત્ર તેનો અનુભવ કરો. પ્રાણીમાત્રમાં તેના દર્શન કરો.

જેને દાટેલા ગુપ્ત ખજાનાની ખબર નથી તે હજાર વખત તેના ઉપરથી પસાર થવા છતાં પણ તેને જાણી કે પામી શકતો નથી, તેવી રીતે તમે દરરોજ ગાઢ નિદ્રામાં બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરવા છતાં પણ બ્રહ્મને પામી શકતા નથી. જો જ્ઞાન દ્વારા અજ્ઞાનને દૂર કરી શકાય તો તો તમે પરમ તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરી શકશો.

જેવી રીતે કમળનું ફૂલ તથા હંસ પોતાના રક્ષણ માટે પાણી ઉપર જ આધાર રાખે છે, તેવી રીતે ભક્ત પોતાના જીવનની રક્ષા માટે ભગવાન ઉપર જ આધાર રાખે છે. તેઓ ભગવાનને પોતાના પ્રાણનાથ અથવા પ્રાણવલ્લભ માને છે.

જેવી રીતે એક જ્યોતથી અનેક જ્યોત પ્રગટે છે તેવી રીતે ભાગવતનો આત્મા એક હોવા છતાં પણ ઈશ્વરીય શક્તિ દ્વારા તે સર્વ શક્તિઓમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.

જેવી રીતે બીજમાં તેલ છૂપાએલું છે, દૂધમાં માખણ છૂપાએલું છે, મગજમાં મન છૂપાએલું છે, ગર્ભાશયમાં ગર્ભ છૂપાએલો છે, વાદળોમાં સૂર્ય છૂપાએલો છે, લાકડામાં અગ્નિ છૂપાએલો છે, અને પાણીમાં સાકર અથવા મીઠું, ફૂલમાં સુગંધ, ગ્રામોફોન રેકર્ડમાં ધ્વનિ, લોહીમાં રક્તકણ, સિક્કામાં સોનુ છૂપાએલું રહે છે તેવી રીતે ઈશ્વર સર્વ વસ્તુઓમાં છૂપાએલો રહે છે.

૫૬ ધર્મ તથા પ્રેમનો મહિમા

જ્યાં સત્ય ત્યાં ધર્મ, લોભ ત્યાં પાપ અને ભક્તિ ત્યાં ભગવાન છે; સદાચારથી મોટો કોઇ ધર્મ નથી. સદાચારથી શાંતિ મળે છે. સદાચાર જીવન તથા ધન સંપત્તિથી પણ અધિક મૂલ્યવાન છે, સદાચાર આનંદનું પ્રવેશદ્વાર છે. પ્રેમમાં હૃદય વધુને વધુ કોમળ બની જાય છે. પ્રેમ આનંદનું ધામ છે. તે એક આવશ્યક વસ્તુ છે. તે ઈશ્વરભક્તિની પરાકાષ્ટા છે.

પ્રેમનો માર્ગ અત્યંત સાંકડો છે. ત્યાં બે વ્યક્તિ એકી સાથે પ્રવેશ નથી કરી શકતી. જ્યાં 'હું' ત્યાં ઇશ્વર નહિ અને જ્યાં ઇશ્વર ત્યાં 'હું' નહિ.

મૌનમાં ઇશ્વરની ધીમી વાણીનું શ્રવણ કરો. શ્રદ્ધાની શક્તિનો સાક્ષાત્કાર કરો. ઇશ્વરની કૃપાનો અનુભવ કરો. મુક્તિ માર્ગથી પરિચિત થાઓ.

જેવી રીતે અગ્નિ તાપથી, શીતળતા બરફથી અને મનુષ્ય તેના પડછાયાથી અલગ નથી થઈ શકતો તેવી રીતે રાધા પણ કૃષ્ણથી અલગ નથી થઇ શકતાં. રાધાની પૂજા જ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણની વાસ્તવિક પૂજા છે. ભગવાન કૃષ્ણની પૂજામાં રાધાની પૂજાનો સમાવેશ છે. રાધા પ્રેમ તથા ભક્તિનું સ્વરૂપ હતાં.

સત્ય દૂરથી જ વગર શબ્દે બોલે છે. તે મૌનની ભાષા છે. તે ઇશ્વરની વાણી છે. શુદ્ધ અંતઃકરણ આનંદ આપે છે. તેમાં દુઃખ નથી.

૫૭ આત્મ-સંયમના ઘટક

સર્વ વ્રતોમાં આત્મ સંયમ ઉત્તમ છે; મધુરવાણી, ઉદારતા, દ્વેષ, ક્રોધ, તથા ઘૃણાનો અભાવ; ધૈર્ય, તિતિક્ષા, ક્ષમા. અહિંસા, શીલ; પ્રસન્નતા, સદાચાર, સત્ય, આર્જવ તથા દૃઢતા આ બધાનો યોગ જ આત્મસંયમ છે.

કોલસો સળગતાં વાર લાગે છે. પરંતુ દારૂને સળગતાં જરા પણ વાર લાગતી નથી. તેવી રીતે મેલા મનમાં જ્ઞાનાગ્નિને પ્રગટતાં વાર લાગે છે પરંતુ શુદ્ધ હૃદયમાં તો તે પળમાત્રમાં પ્રજવલી ઊઠે છે. એક ફૂલ તોડવામાં જેટલો સમય લાગે તેટલા સમયમાં આત્મ-જ્ઞાન પામી શકાય છે.

૫૮ મૌન, તેનો અર્થ અને તેનું સ્થાન

મૌન ક્યાં છે ? શું મૌન જંગલમાં કે ગુફામાં છે ? ના, મૌન તો હૃદયમાં છે,

મૌન શું છે ? મૌન ચૈતન્ય છે, આનંદ છે, શાંતિ છે.

મૌનની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય ? વિચારો તથા આવેગોને શાંત કરીને મૌનમાં પ્રવેશ કરો.

૫૯ મધ્યમ માર્ગ

આધ્યાત્મિક માર્ગ સૂક્ષ્મ માર્ગ છે. તે તમને સીધા ઇશ્વર પાસે લઇ જાય છે તેમાંથી ચલિત ન થાઓ. અતિરેક તરફ ન જાઓ.

આહાર, નિદ્રા, કર્મ તથા વિહારમાં મધ્યમ માર્ગ ગ્રહણ કરો. કોઇની પણ અવહેલના ન કરો. કોઇ પણ કાર્યમાં અતિરેક ન કરો.

અતિભોગથી તમે થાકી જશો. અતિ તપશ્ચર્યાથી તમને મનોવ્યાધિ લાગુ પડશે. અતિ આહારથી રોગ ઉત્પન્ન થશે. અતિ ઉપવાસથી તમે દુર્બળ બની જશો. અતિકાર્યથી પણ તમે થાકી જશો. આળસથી તો તમે જીવતા મુડદા જેવા બની જશો.

આથી સોનેરી મધ્યમ માર્ગનું અનુગમન કરો. આ જ માર્ગે જઇને મનુષ્ય અતિમાનવ બને છે અને અતિમાનવ ઇશ્વર બની જાય છે.

"અતિ કા ભલા ન બોલના, અતિ કી ભલી ન ચૂપ
અતિ કા ભલા ન બરસના, અતિ કી ભલી ન ધૂપ." —કબીર.

૬૦ ઉન્નતિશીલ જીવન

દરરોજ કંઇક વધુ બુદ્ધિમાન બનો. મન તથા શરીરને સંયમમાં રાખો. તમારા આંતરિક જીવનને શુદ્ધ તથા સબળ રાખો. તમારા જીવનને ષડ્રિપુથી મુક્ત રાખો. તમારા હાથને ભૂંડાં કર્મો કરતાં રોકો. ઘૃણા, દ્વેષ તથા મદથી વિમુખ બનો. પ્રેમદ્વારને પ્રશસ્ત કરો. સર્વ સાથે આનંદપૂર્વક હળો મળો. જીવનની વિષમતાઓને સમતામાં ફેરવી નાખો. બીજાના કામમાં મદદ કરી તેનો થાક ઓછો કરો. ભૂલ્યા ભટકયાને માર્ગ બતાવો. જે કાંઈ તમારી પાસે છે તે તમારૂં નથી એવું જાણો. હું કદી પણ એકલો નથી એવો અનુભવ કરો. આ જ આપણે પ્રતિદિન પ્રાર્થીએ ત્યારે જ આપણું જીવન ઉન્નતિશીલ બનશે.

૬૧ કલ્યાણ માર્ગ

મન, વચન અને કર્મથી સત્યના અભ્યાસથી સત્યને પ્રાપ્ત કરો. ધાર્મિક જીવન માટે પ્રેમનું સાતત્ય જાળવી રાખો. જો તમે જીભને વશ કરી લેશો તો બીજી બધી ઈન્દ્રિયો આપોઆપ જ વશ થશે. અહંકારનો ત્યાગ એ જ સાચો ત્યાગ છે. વિષય સુખ કદી પૂર્ણ નથી, તે બરાબર સમજી લો.

કોઇ પણ પરિસ્થિતિમાં ઇશ્વર તમને કેમ ન રાખે, તે તમારી ઉન્નતિ માટે જ છે, માટે મહેરબાની કરી નિરાશ ન થાઓ.

મુશ્કેલીઓની ચિંતા ન કરો, તે બધી જ દૂર થઇ જશે.

બધા વાતાવરણમાં તમે અનુકૂળ તથા યથાવ્યવસ્થિત બનો. તમે શાંતિ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો.

તમે જ્યાં હો ત્યાં તમે યોગનો અભ્યાસ કરી શકો છો.

સાચા અને સત્યપરાયણ બનો; સાવધાન અને સતર્ક બનો. વીર અને સદાચારી બનો. સફળતા અને મહત્તા તમને મળશે જ.

આ જીવનના સાચાં મૂલ્યને સમજી લો. તે પૂર્ણ નથી. તેમાં સદા અભાવની ચેતના હોય છે.

તમે જે વસ્તુનું પાલન ન કરી શકો તેની પ્રતિજ્ઞા કદી પણ લેશો નહિ. જો પ્રતિજ્ઞા લો તો પછી દરેક દશામાં તેનું પાલન કરો.

બીજા શું કહે છે તથા શું વિચારે છે તેની તમે ચિંતા ન કરો. યોગ્ય કર્મ કરો. શુદ્ધ અંતઃકરણથી સુખપૂર્વક વિચરો.

જેઓ આ સંતાપભર્યા જીવનથી કંટાળીને દિવ્ય જીવન પ્રત્યે ઉન્મુખ બન્યા છે તે ખરેખર ધન્ય છે. બમણા ધન્ય તેઓ છે જેમનામાં વિવેક અને વૈરાગ્યનો ઉદય થયો છે, અને જેઓ મહાત્માઓ પાસે સત્સંગ કરે છે તથા દિવ્ય જીવન જીવવા માટે પ્રયત્નશીલ છે. ત્રણગણા ધન્ય તેઓ છે જે સદા ઇશ્વરમાં જ નિવાસ કરે છે અને જે સર્વત્ર પ્રત્યેક મુખાકૃતિમાં, પ્રત્યેક ભાવનામાં, પ્રત્યેક વૃત્તિમાં, પ્રત્યેક પરમાણુમાં ઇશ્વરીય સત્તાનો અનુભવ કરે છે.

૬૨ શ્રી શંકરાચાર્યની માનસિક પૂજાનો શ્લોક

आत्मा त्वं गिरिजा मतिः सहचराः प्राणाः शरीरं गृहम् ।
पूजा ते विषयोपभोग रचना निद्रा समाधि स्थितिः ।
सञ्चारः पादयोः प्रदक्षिणाविधिः स्तोत्राणि सर्वा गिरो,
यद्यद् कर्म करोमि तत्तदखिलं शंभो तवाराधनम् ॥

ધ્યાનની શરૂઆતમાં આ મંત્રનો પાઠ કરો.

ॐ तद् सत् ।

૬૩ ધ્યાન માટે અવધૂત ગીતાના કેટલાક મહત્ત્વના શ્લોકો

(१) जन्ममृत्युर्न ते चित्तं बंध मोक्षो शुभाशुभौ,
कस्त्वं रोदिसि रे वत्स, नामरूपं न ते न मे ॥

(२) अहमेवाव्यय अनंत शुद्ध विज्ञान विग्रह
सुख दुखं न जानामि कथ कस्यापि वर्तते ॥

(३) वेदान्तसार सर्वस्वं ज्ञान विज्ञानमेव च,
अहमात्मा निराकारः सर्वव्यापी स्वभावतः ॥

(४) न मानसं कर्म शुभाशुभ मे, न कायिक कर्म शुभाशुभ मे ।
न वाचिकं कर्म शुभाशुभं मे, ज्ञानामृतं शुद्धमतीन्द्रियोऽहम् ॥

(५) महदादि जगत्सर्वं न किंचित् प्रतिभाति मे,
ब्रह्मैव केवल सर्वं कथं वर्णाश्रम स्थितिः ॥

ઉપર મુજબના શ્લોકોનું ધ્યાન અને પાઠ કરવો જોઈએ.

૬૪ વિજયી જીવન

વિવેકપૂર્ણ જીવન વિતાવો. સુખી જીવન વિતાવો. બીજાની સેવા માટે જીવન વિતાવો. બીજાને ઉન્નત કરવા માટે જીવન વિતાવો. સન્મતિભર્યું હૃદય કેળવો. આધ્યાત્મિક માર્ગે તમારા કરતાં નાના હોય તેમને મદદ કરો, તેમના માર્ગ ઉપર પ્રકાશ પાથરો. તેમની પાસેથી પૂર્ણતાની આશા ન રાખો. તેમના પ્રત્યે દયાળુ બનો. જેવી રીતે તમે તમારી સાધના કરો છો તેવી રીતે તેઓ પણ યથાશક્તિ તેમની સાધના કરી રહ્યા છે, તેમને મદદ કરીને તમે પણ ઉન્નત બનશો.

સત્યના સામ્રાજ્યમાં ગંભીર રૂપે પ્રવેશ કરો. સત્યના સાક્ષાત્કાર માટે મુમુક્ષુત્વ કેળવો. સત્ય ખાતર તમારા સર્વસ્વનો ત્યાગ કરો સત્ય માટે પ્રાણોનો પણ ત્યાગ કરો. સત્ય બોલો. સત્ય જ જીવન તથા શક્તિ છે. સત્ય અસ્તિત્વ છે. સત્ય જ્ઞાન છે સત્ય આનંદ છે. સત્ય મૌન છે. સત્ય શાંતિ છે. સત્ય જ્યોતિ છે. સત્ય પ્રેમ છે. સત્યને જાણવા માટે જીવન જીવો. તે સત્ય સદા તમને માર્ગદર્શન આપો. તે સત્ય તમારું કેન્દ્ર, આદર્શ તથા લક્ષ્ય બની જાઓ.

૬૫ આત્મવૃત્ત, સાધના તથા સમાધિ

આત્મા બીજ છે.

સત્ય, અહિંસા અને બ્રહ્મચર્ય —એ જળ, વાયુ અને પ્રકાશ છે.

ધર્મ મૂળ છે, આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રસાર તથા નિષ્કામ સેવા તેના થડ અને ડાળીઓ છે.

ઈશ્વરનું નામ તેનાં કોમળ પાંદડાં છે.

ધ્યાનમાં એક ડૂબકી લગાવવી તે કળી છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિ તેનું પુષ્પ છે.

બ્રહ્મમાં પૂર્ણ આનંદ એ ફળ છે.

બીજથી ફળની પ્રાપ્તિ થવી એ જ સાધના છે.



પ્રકરણ ૨૨મું

સાધકોના કેટલાક અનુભવ

૧ સાધનાનો ઉદ્દેશ

માણસ પોતાના કુદરતી અનુભવોથી સંતોષ નથી પામતો માટે જ તે પોતાની બુદ્ધિની મદદથી પોતાના અનુભવોનું ક્ષેત્ર વિશાળ બનાવવા માગે છે. વિચારથી વિવેક વધે છે. વિવેક અનુભવની ઊંડાઇ તથા હદને માપે છે. મનુષ્યનો અશાંત આત્મા સુખદ વસ્તુના શાશ્વત અનુભવની શોધમાં હંમેશા લાગેલો રહે છે.

નૈસર્ગિક પૂર્ણતાના મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં જીવનનું વાસ્તવિક સુખ નથી મળતું. અશાશ્વત વસ્તુમાં શાશ્વત અનુભવ પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી. અસીમમાંથી જ અસીમ સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. તે અસીમ તત્ત્વ મનુષ્યનો અંતરાત્મા છે. તે પ્રાણી માત્રમાં એક અખંડ ચૈતન્ય છે આ ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર જ જીવનનું લક્ષ્ય છે

ઇન્દ્રિય પ્રવૃત્તિ જેમાં પ્રધાન છે તેવા નૈસર્ગિક સ્તરનું બુદ્ધિ અને વિવેક જેમાં મુખ્ય છે, તેવા માનવ સ્તરમાં રૂપાંતર કરવું જોઇએ અને માનવ સ્તરથી આંતરિક આધ્યાત્મિક અનુભવના અપરોક્ષ સ્તરને પ્રાપ્ત કરી સાક્ષાત્કાર કરવો પડશે.

ધારણા, ધ્યાન, સત્ય, નિષ્કામ સેવા, નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, શુદ્ધિ, પવિત્રતા, આત્મ-સંયમ વગેરે સદ્ગુણોનું સર્જન તથા તેના વિપરિત દુર્ગુણોનું દમન આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે જરૂરી છે. આ જ છે સાધનાનું મુખ્ય અંગ.

આ સાધનામાં ભાતભાતના અનુભવ થાય છે. તે અનુભવ સાધકની મનોવૈજ્ઞાનિક સંવેદન ઉપર આધાર રાખે છે. આ અનુભવ સાધનાના માપદંડ નથી. તેનાથી વધારે મહત્વનું એ છે કે મનુષ્યમાં દૈવી પ્રકૃતિનો વિકાસ થાય તથા તેની અભિવ્યક્તિ બૌદ્ધિક, પ્રાણિક તથા ભૌતિક સ્તર પર થાય.

નીચે જર્મન સાધક હંસ ફ્રાંકની આધ્યાત્મિક ડાયરીનો સારાંશ આપવામાં આવે છે :

શ્રી હંસફ્રાંક દરરોજ સવારે ચાર વાગે ઊઠે છે તથા પંદર મિનિટ પોતાના ઇષ્ટ દેવતા ઉપર ધ્યાન ધરે છે. પોતાના ઇષ્ટ મંત્રનો સો બસો માળા જેટલો જપ કરે છે. અર્ધો કલાક ધાર્મિક સાહિત્યનું અધ્યયન કરે છે. પંદર મિનિટ આસનનો અભ્યાસ કરે છે અને ૧૨૦

પ્રાણાયામ કરે છે. તેઓ એક કલાક માટે મૌન ધારણ કરે છે તથા ધૈર્ય, મનોબળ અને અન્ય સદ્‌ગુણો ઉપર ધારણાનો અભ્યાસ કરે છે, તેમનો વિકાસ કરે છે તથા અધૈર્ય, ઉદ્વેગ તથા દુર્બળતાઓને દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે.

શ્રી હંસ ફ્રાંકને ઘણા અનુભવ મળ્યા છે. તેઓ લખે છે :

સાંજના વખતે જ્યારે હું પ્રાર્થના કરતો હતો કે હે ઇશ્વર, તું મને દર્શન આપ, ત્યારે મેં એક તેજસ્વી જ્યોતિ જોઇ. તે સૂર્ય સમાન તેજસ્વી હતી. તે જ્યોતિ મારી ડાબી બાજુએથી નીકળીને મારી સામે આવી કેટલોક સમય સ્થિર ઊભી રહી.

અગિયાર દિવસ પછી સાંજના ધ્યાનના સમયે તે જ્યોતિ ફરીથી પ્રગટ થઈ. તે ખૂબ જ તેજસ્વી હતી. મારા પગમાં વિચિત્ર સંવેદના થઇ રહી હતી. તે જ્યોતિ મોટી થતી ગઇ અને તે અઢી કલાક સુધી દેખાતી રહી.

બીજા દિવસે મારી સમક્ષ ભૂરી જ્યોતિનું વર્તુળ પ્રગટ થયું. આખો ઓરડો પ્રકાશિત થઇ ગયો.

ચાર દિવસ પછી હું જ્યારે ધૈર્ય સુખ અને ઉત્સાહ ઉપર ધ્યાન કરી રહ્યો હતો ત્યારે મેં મારી ચારે બાજુ મહાન શક્તિનો અનુભવ કર્યો. મારા મનમાં અચાનક આ વિચાર ઊઠયો કે હું શું કરું? તરત જ મારી સમક્ષ એક પુસ્તક પ્રગટ થયું. પરંતુ જેવું હું પુસ્તક વાંચવા લાગ્યો કે એ લીલા પીળા રંગના બીજાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં. તેથી પહેલું પુસ્તક છુપાઇ ગયું. હું પહેલા પુસ્તકનું નામ વાંચવા માગતો હતો પરંતુ પુસ્તક ખુદ મારી સમક્ષ આવ્યું. જો કે તેના ઉપર કશું જ લખેલું નહોતું. મારામાં એવી ભાવના ઊઠી કે હું પછીથી તે જાણી શકીશ.

અહીં આ અનુભવોની લાંબી વ્યાખ્યા આપવાની જરૂર નથી. આ બધાં સાધકની ઉન્નતિના લક્ષણો છે. જો સાધક તેનાથી વિક્ષેપ પામ્યા વિના એકાગ્રતાથી સાધના કરતો રહે તો તે પરમ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

શ્રી હંસ ફ્રાંકના પત્રોના જવાબ નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવ્યા હતા. તમે તેમાંથી લાભ ઉઠાવી શકશો.

'તમે દરરોજ પંદર મિનિટ તમારા ઇષ્ટ દેવતા ઉપર ધ્યાન કરી રહ્યા છો તેમાં આ પ્રમાણે ફેરફાર કરો અને તેના સમયમાં વધારો કરતા જાઓ.'

'તમારી સામે ઇષ્ટ દેવતાનું ચિત્ર રાખેા. સુખાસનમાં બેસેા. કરેાડ અને મસ્તક એક સીધી લીટીમાં રાખેા. સ્થિર દૃષ્ટિથી ચિત્ર સામું જુએા અને આંખેા બંધ કરી બંને ભ્રમરેાની વચ્ચે તેનું માનસિક ચિત્ર જોવા પ્રયત્ન કરેા. માનસિક ચિત્ર વિલીન થઈ જાય ત્યારે આંખેા ખેાલી નાખેા અને થેાડી વાર માટે પહેલાંની જેમ ધ્યાન કરેા, ફરીથી આંખેા બંધ કરી તે પ્રમાણે કરેા.'

'તમે સુખ પવિત્રતા વગેરે વગેરે સદ્ગુણેા ઉપર સ્વતંત્ર રૂપે ધ્યાન કરી શકેા છેા પરંતુ ધ્યાન કરતી વખતે તે ગુણેાનેા ઇષ્ટદેવ સાથે સંબંધ જોડવાથી વધુ લાભ થાય છે. આ જ હેતુથી માનસિક જપને પણ ધ્યાનયુક્ત કરી શકેા છેા.

'કેાઇ ખાસ રૂપ ઉપર ધ્યાન કરવા માત્રથી જ વધુ લાભ નહિ થાય કારણ ભૌતિક રૂપ તમારા ધ્યાનના બધા પ્રયત્નને એકાગ્ર નથી કરી શકતું. ધ્યાનમાં ઉપર કહેલ બધા સંબંધેા પણ આવરી લેવાવા જોઈએ.'

'આધ્યાત્મિક સાધનાનેા ઉદ્દેશ્ય તેા એ છે કે સાધકની પ્રકૃતિમાં—તેના આદર્શ, પ્રવૃત્તિ, વિચાર અને કર્મમાં અનુકૂળ ફેરફાર થાય.'

"મનુષ્યમાં દૈવી પ્રકૃતિનેા વિકાસ કરવેા એ જ સાધનાનેા મૂળભૂત હેતુ છે, દૈવી પ્રકૃતિએા માનવીય પ્રવૃત્તિએાથી વિપરીત નથી જ. તે તેા માનવીય પ્રવૃત્તિએાનેા પરમ વિકાસ છે.'

૨ સાધકેાનેા અનુભવ

(૧) 'સવારે ચાર વાગે ઊઠતાં જ મારા મગજમાં એક ચમકારેા થયેા, તે શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની પ્રકાશમાન મૂર્તિ હતી. તેની સાથે સાથે પરમ શાંતિ અને સુખનેા અનુભવ થયેા. પેાતાની માના ખેાળામાં રહેલા એક નાના બાળકના સુખનેા મને અનુભવ થયેા. તે સુખ મહાન હતું. તે ચાલ્યું જતાં મને દુઃખ થયું. સ્વામીજીએ જ મને તે અનુભવ કરાવ્યેા હશે.'

—વી. એ. સલેમ

(૨) 'અંધારામાં તારાએા સમાન નીલા પ્રકાશપુંજ જોઉં છું. સવારે પ્રાર્થના કરતી વખતે બંને ભ્રમરેાની વચ્ચે એક નક્ષત્ર જેવું દેખાય છે. આ નીલું પ્રકાશમાન નક્ષત્ર છે.'

—પી. કે. આર., ફેાર્ટ, મુંબઇ.

(૩) 'એક વખત રાત્રે નિદ્રાવસ્થામાં મને લાગ્યું કે મારૂં આખું શરીર ધ્રૂજી રહ્યું છે. હું તરત જ ઊઠીને ધ્યાન માટે બેસી ગયો. ધ્યાન સમયે મેં આ સ્પંદનનો અધિક તીવ્રતાથી અનુભવ કર્યો. મને લાગ્યું કે કમરથી નીચેનો ભાગ બળી રહ્યો છે.'

—એન. એન. ઓલવક્રોટ.

(૪) તા. ૭ ડિસેમ્બર ૧૯૪૬ના દિવસે મને એક ખૂબ જ આશ્ચર્યજનક અનુભવ થયો. મેં એક જ બેઠકમાં પૂર્ણ ધારણા તથા જપ સાથે એકસો પ્રાણાયામ કર્યા. પહેલા ૨૫ પ્રાણાયામ કરતી વખતે મારું મન શાંત રહ્યું. બીજા પંદર પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં મારૂં મન અશાંત બનતું ગયું અને મારે આસન બદલવું પડયું. બીજા ચાલીસ પ્રાણાયમમાં મારૂં મન ધીમે ધીમે ઇન્દ્રિયોથી અલગ થતું ગયું. છેલ્લા વીસ પ્રાણાયામમા મારું મન બાળકની જેમ મારા વશમાં આવતું ગયું. મને પૂર્ણ શાંતિ મળી. ઓરડાની બહાર પણ મેં તીવ્ર શાંતિનો અનુભવ કર્યો.

—એસ. જી. આનંદ કુટીર.

(૫) જ્યારે હું સૂઈ જાઉં છું ત્યારે મન આપોઆપ જ શરીરથી અલગ ચાલ્યુ જાય છે અને હું સૂઈ જાઉ છું. કશું જ યાદ નથી રહેતું, નથી કાંઇ દેખાતું કે નથી કાંઈ સંભળાતું. બધું જ કોઇ સત્તામાં વિલીન થઇ જાય છે. અચાનક કોઇ રહસ્યમય ચૈતન્ય કામ કરવા લાગે છે. હું અનુભવવા લાગું છું કે મેં આંખો ખોલી નાખી છે અને કોઈ મૂર્તિ જુદાં જુદાં રૂપોમાં પ્રગટ થાય છે. તે કદી મનુષ્ય, સ્રી, પાચ આંગળીઓના આકારમાં સાત જયોતિ બિન્દુઓના રૂપમાં અથવા પ્રકાશમાન જ્યોતિના રૂપમાં દેખાય છે. તે રૂપોનો અંત જ નથી.

—કે. સી. કે.

(૬) તા. ૧૬ સમય રાત્રે સાડા આઠ, હું સૂવા જઈ રહ્યો હતો. બેસતી વખતે મારી ઇન્દ્રિયો અચાનક અશક્ત બનવા લાગી. દ્વિવિધ વ્યક્તિત્વ પ્રગટ થયુ. મારા જેવી જ આકૃતિવાળો માણસ મારી સામે આવવા લાગ્યો. તે ચટાઈ સંકેલી લઈને કોઈ અજ્ઞાત દિશામાં ચાલ્યો ગયો. રસ્તામાં એક પાશ્ચાત્ય સંન્યાસી મળ્યો. તેની સાથે તેણે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના વિષયમાં વાર્તાલાપ કર્યો. થોડો સમય વાતો કર્યા પછી તેણે તે શરીરને પકડી લીધું અને તેની ચામડી ઉતારીને હવામાં ફેંકી દીધી. તે પ્રમાણે તે શરીર રહિત થઇને તે સંન્યાસી સાથે વાતો કરવા લાગ્યો. તેણે એવો પ્રશ્ન કર્યો કે આ શરીર ફરી કેવી રીતે પ્રગટ થાય? તેના જવાબમાં તેણે કેટલાક સંકેત કર્યા. તેમણે કહ્યું કે તે ભૂન જાતે જ તેને જાણી શકશે. થોડા સમય પછી શરીરનુ

પુનર્નિર્માણ થયું અને તે મૂર્તિ વીજળીની ગતિથી આવીને ચટાઈ પાથરીને મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી ગઈ આની વચ્ચે કશો જ બાહ્ય શબ્દ સંભળાતો નહોતો. આંતરિક ચેતના આ આખા ચલચિત્રને જોઈ રહી હતી.

તા. ૧૭ સમય રાત્રે ૧૦ વાગે સ્થાન મદ્રાસી ધર્મશાળા, હરદ્વાર હું ભોળાગિરિ આશ્રમના કોઈ સંન્યાસી મહાત્મા સાથે વાતો કરી ચાંદનીમાં બેઠો બેઠો પ્રાકૃતિક દૃશ્ય જોઈ રહ્યો હતો.

મારા હૃદયમાંથી મારા જેવો જ માણસ નીકળ્યો અને ખુરશીને ધકેલીને ચાલી નીકળ્યો. એક પળમાં તે પાર્થિવ દૃષ્ટિથી દૂર ચાલ્યો ગયો. ત્યાં સૂર્ય, ચંદ્ર, પર્વત કે ઘર નહોતાં. પરંતુ તે આકાશ અધિક પ્રકાશમાન બની રહ્યું હતું. શરીરમાંથી નીકળતી વખતે તે મૂર્તિનું સ્વરૂપ આ મૂર્તિ સમાન જ હતું પરંતુ તે શરીરને તજીને તે છાયારહિત થઈ આગળ ચાલવા લાગ્યો. આગળ વધતાં કેટલીક પડછાયાવાળી મૂર્તિઓ તેની પાસે આવી ગઈ અને પછી તેને માટે આગળ વધવું મુશ્કેલ બન્યું. ભીડ વધતી ગઈ. કોઈ પ્રકારનાં સૂત્રો જોરથી પોકારવામાં આવતાં હતાં. જાણે આમ વર્ષો સુધી ચાલ્યા કર્યું. તે ગતિમાન ભૂત° ફરીથી મારા શરીરમા પ્રવેશ્યું. મારા શરીરમાં ગરમી અધિક વધી ગઈ હતી.

તા. ૨૦ સમય બપોરના સાડા ત્રણ. હજુ ટાઈપનું કામ અધૂરું હતું અને તે માણસ મારા શરીરમાંથી નીકળીને બધાં પત્રકોને યથાસ્થાને મૂકીને ચાલ્યો ગયો. તે કયા રસ્તે ગયો તે કહી શકાય નહિ. તે સમયે મને પૂર્વ ચેતનામાં લાવી શકે તેવા કોઈને હું બોલાવી પણ શકતો નહોતો. અડધી મિનિટ આ સંઘર્ષ ચાલુ રહ્યો. પછી મન તથા આંખો બાહ્ય ગતિનું અનુગમન કરવા લાગ્યાં. સુગંધયુક્ત પવન વાતો હતો અને બધું સ્થાન સુગંધિથી ભરપૂર હતું. કોઈપણ સાથી વિના જ તે અનેક સ્થાનોમાં ફરતો હતો. કેટલાંક સ્થળો નીલાં ગતિમાન ચકો જેવાં હતાં અને કેટલાંક લાલ વર્તુળાકાર પગથિયાં જેવાં. તે આકાર અને છાયા વિનાનું ભૂત કદી ઉજ્જવળ તો કદી સોનેરી રંગ ધારણ કરતું હતું અને એક દાણા સમાન દેખાતું હતું. આ ક્ષેત્રોનુ ભેદન કરતાં કરતાં તે ધોળા સ્થાનમાં જઈ પહોંચ્યું. કેટલોક સમય ત્યાં સ્થિર રહ્યું અને પછી જલદીથી ત્યાં બેઠેલા શરીરની પાસે તેજ રૂપમાં આવીને પત્રકો અને ટાઈપ રાઈટરને પહેલાંની જેમ મૂકીને મારા શરીરમાં પેસી ગયુ. શરીરમાં ગરમી ખૂબ જ વધી ગઈ.

તા. ૩૦ સમય ચોક્કસ બતાવી શકતો નથી. સૂતી વખતે, હાલતાં ચાલતાં, ઊઠતા બેસતાં, ભોજન કરતાં, અચાનક મારી આંખો આપોઆપજ બંધ થઈ જાય છે તથા મન કોઈ ધૂંધળી આકૃતિ ઉપર એકાગ્ર થઈ જાય છે.

તા. ૩૧ આજે ભોજન પછી બપોરે ધ્યાન કરતી વખતે મૂર્તિ મારા મનની બહુજ નજીક આવી ગઈ. અચાનક એક અવાજ થયો. જાણે ખોપરી ફાટી ગઈ. મને ખબર નથી શું થયુ? તે ધૂમાહા સમાન વસ્તુ વિશાળ સરોવરમાં પલટાઇ ગઈ.

તા. ૧૦ ગંભીર ધ્યાનમાં અવાજ બંધ થઇ જાય છે. હું અનુભવ કરું છું કે જાણે કાન બંધ કરી નાખવામાં આવ્યા છે. નાના અવાજ તો સંભળાય છે પરંતુ મોટા અવાજ સાંભળી શકાતા નથી.

તા. ૧૫ હું દરેક વસ્તુથી કંટાળી ગયો છું. હું મારાં કર્તવ્યોને પણ પૂરાં પસંદ નથી કરતો.

તા. ૧૪ કોઇ કોઈ વાર તે ધૂમ્રાકૃતિ જુદાજુદા રૂપોમાં બદલાઈ જાય છે. મનુષ્યના ચહેરા, કદરૂપા ચહેરા, ગંદાં હાડપિંજર તથા કોઇકોઇ વાર સ્થૂળ ચહેરામાં તે કોઇ કોઇવાર પ્રસન્ન તથા હસતા જણાય છે. એકવાર તેઓ બૌદ્ધ ભિક્ષુકના જેવા દેખાતા હતા.

તા. ૩૦ બે ત્રણ વખત મેં મારા ચહેરાને જ મારી સામે જોયો, જાણે કે હું દર્પણમાં જોતો ન હોઉં?

—ડી. એમ. એસ., કોરુગસ્તોત

ધ્યાન કરતી વખતે એકાએક એવું માલૂમ પડયું કે જાણે હું પક્ષીની માફક હવાને ચીરતો ઊડી રહ્યો છું. હું ઊડતો જ રહ્યો. છેવટે હું ગુરૂદેવના ચરણોમાં ઊતરી આવ્યો. પછી મારા મનમાં સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરવાનો વિચાર આવ્યો. મેં સાષ્ટાંગ પ્રણામ કર્યા. પછી ફરીથી હું મારા સ્થાન ઉપર આવી ગયો. હું એટલો બધો થાકી ગયો હતો કે જાણે મેં કોઈ લાંબી યાત્રા ન કરી હોય!

૩ સામૂહિક સાધના

રજાઓમાં સમયનો સદુપયોગ કરો. પાના રમવામાં, ગપ્પાં મારવામાં, ભોજન કરવામાં, ચિત્રો જોવામાં તથા વિના ઉદ્દેશ્ય ભટકવામાં સમય વેડફી ન નાખો. માનવ જન્મ પ્રાપ્ત કરવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. ઇશ્વર ચૈતન્યની પ્રાપ્તિ કરવી એ જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. રજાઓનો સદુપયોગ થવો જોઇએ. પ્રત્યેક ક્ષણનો ઉપયોગ પૂજા, ધ્યાન અથવા સત્કર્મમાં ઉપયોગ કરો. ઉત્સાહ તથા લગની સાથે તમારી સાધના શરૂ કરો અને સીધા તમારા લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતા જાઓ.

સામૂહિક સાધનામાં વિચિત્ર શાંતિ તથા આનંદ છે. પાંચ છ માણસો હોય તો પણ સમૂહ સાધના અવશ્ય કરવી જોઇએ, નહિ તો વ્યક્તિગત સાધના કરતાં કરતાં નિદ્રાવશ થઇ જવાય છે.

સામૂહિક ધ્યાન, પ્રાર્થના, સંકીર્તન, પ્રભાતફેરી, લિખિત જપ તથા અખંડ કીર્તન, ગીતા અથવા રામાયણનો પાઠ વગેરે વૈયક્તિક ધ્યાન, સંકીર્તન અથવા સાધના કરતાં વધુ શક્તિશાળી અને લાભદાયક છે. એકઠા મળીને ધ્યાન અથવા સંકીર્તનનો અભ્યાસ કરો. સામૂહિક આધ્યાત્મિક સાધનાથી સર્વના સંયુક્ત પ્રયાસના કારણે ખૂબ જ લાભ થાય છે.

આનાથી વિશાળ વિચાર પ્રવાહનું નિર્માણ થાય છે. જે લોકો આવી સામૂહિ સાધનામાં ભાગ લે છે તેવા લોકોને આ પ્રવાહથી લાભ થાય છે. સાધનામાં ભાગ લેનારાઓની સંખ્યા જેટલી વધુ તેટલો જ વિશાળ વિચાર પ્રવાહ ઉત્પન્ન થશે, અને તેટલું જ વધુ આંતરિક આધ્યાત્મિક શક્તિઓનું જાગરણ થશે. જ્યાં સામૂહિક આધ્યાત્મિક સાધના કરવામાં આવે છે ત્યાં નિત્ય સિદ્ધગણ હાજર રહે છે. સમાન વસ્તુઓ એક બીજીને આકર્ષે છે આ જ ઇશ્વરીય નિયમ છે. ઋષિ તથા યોગી પોતાનાં સ્પંદનો આ સ્થાનોમાં મોકલે છે. જેનામાં અંતર્દષ્ટિ હોય તે આ પ્રવાહોને જોઇ શકે છે.

સામૂહિક પ્રયાસથી તેમનાં શરીર તથા મનમાં સ્પંદનો અનુકૂળ બની જાય છે તથા તેનાથી તેમનામાં વધુ ગ્રહણશક્તિ આવે છે. પંચકોષ તાલબદ્ધ થઇને સ્પંદન કરવા લાગે છે. જો પંચકોષોમાં તાલબદ્ધતા હોય તો ધ્યાન અથવા સમાધિની પ્રાપ્તિ આપોઆપ જ થઇ જશે. તે બધાંનું ધ્યાન એક જ લક્ષ્ય ઉપર સ્થિર થાય છે. તેઓ એકી સાથે વિચારે છે, એક સાથે ભાવના કરે છે અને એક બીજાને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

દૈનિક સામૂહિક સાધના ઉપરાંત રજાઓમાં એક અઠવાડિયું અથવા ત્રણ દિવસ માટે ખાસ સાધનાનો કાર્યક્રમ રાખવો જોઇએ. કળિયુગમાં આ પ્રકારનું આધ્યાત્મિક સંમેલન અથવા સમૂહ સાધના એક મહાયજ્ઞ છે. આ આધ્યાત્મિક સાધકોનું મુખ્ય તાત્પર્ય એ છે કે ભૌતિકવાદી પ્રભાવોમાં ફસેલા માણસોમાં આધ્યાત્મિક ચેતનાનું જાગરણ થાય અને જેમનામાં આવી આધ્યાત્મિક ચેતના પહેલેથી જ જાગ્રત છે તેમનામાં આધ્યાત્મિક શક્તિનો સંચાર થાય.

જ્યારે કેટલાક લોકો એકઠા મળીને ધ્યાન કરે છે અથવા ઇશ્વરના નામનું ગાન કરે છે ત્યારે વિશાળ આધ્યાત્મિક પ્રવાહ—મહાશક્તિનું નિર્માણ થાય છે. તેનાથી સાધકોનાં હૃદય શુદ્ધ થાય છે. વાતાવરણ આધ્યાત્મિક બની જાય છે, સાધક ભાવ સમાધિ તરફ ઉન્નત થાય છે. સામૂહિક સાધનાનો આ ખાસ લાભ છે. આ આધ્યાત્મિક સ્પંદન દૂર દૂરના દેશોમાં જઇને

મનને ઉન્નત બનાવે છે તથા બધા માટે સાન્ત્વના, બળ, શાંતિ તથા સમતાનો સંદેશ આપે છે. શક્તિશાળી સ્પંદનો દ્વારા વિરોધી શક્તિઓનો નાશ થઇ જાય છે તથા સમસ્ત સંસારમાં શાંતિ તથા આનંદનું સામ્રાજ્ય ફેલાય છે.

સંન્યાસીઓ અને યોગીઓના ઉપદેશોથી પણ લોકોનું કલ્યાણ થાય છે. આધ્યાત્મિક સંમેલન લોકોમાં કાયમી એકતા તથા પ્રેમનું નિર્માણ કરે છે.

કલિયુગમાં એક આધ્યાત્મિક સંમેલન એક સો રાજસૂય યજ્ઞો અથવા એકસો સોમયજ્ઞોના બરાબર છે. એક આધ્યાત્મિક સંમેલનના ફળને જો તમે ત્રાજવાના એક પલ્લામાં મૂકો અને સો રાજસૂય યજ્ઞોના ફળને બીજા પલ્લામાં મૂકો તો પણ પહેલું પલ્લું નીચું નમી જશે.

આધ્યાત્મિક સંમેલનના લાભ અવર્ણનીય છે. તેનાથી તમે નવીન ભારત, નવીન યુરોપ કે નવીન જગતનું નિર્માણ કરી નાખશો. આધ્યાત્મિક તરંગો અસાધ્ય રોગોને દૂર કરશે, સમસ્ત સંસારી સંસ્કારોનું રૂપાંતર કરશે તથા ભૌતિકતાનો નાશ કરી સર્વમાં આધ્યાત્મિકતા ફેલાવશે. જે સાધકો નિષ્કામભાવ અને શુદ્ધિ અથવા પવિત્રતાપૂર્વક આવાં સંમેલનોમાં ભાગ લે છે તેમને નિત્ય સુખના ધામની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૪ સાધકોને ઉપદેશ

(૧) સાધના સપ્તાહમાં ભાગ લેવા આવવાના સમયે આધ્યાત્મિક સાત્ત્વિક ભાવ રાખો. સાધના સપ્તાહમાં રજાઓનો આનંદ માત્ર મેળવવા માટે ન આવો. અલબત્ત, તમારે ગંભીર કે ઉદાસ બનવાની જરૂર નથી; પરંતુ રજાવાળો ભાવ ન રાખો. તેનાથી અહીંનું ગંભીર વાતાવરણ બગડી જશે. તથા તમે પણ અધિક આધ્યાત્મિક લાભ પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો.

(૨) કાર્યાલયનું કામ કરતી વખતે તમે ખાસ પોશાક પહેરો છો. તમે ખાસ પ્રસંગોએ ખાસ કપડાં પહેરો છો. સાધના સપ્તાહમાં તેવાં ખાસ, ભપકાબંધ કપડાં પહેરીને ન આવો. સાદો પહેરવેશ રાખો. આનાથી સાધનામાં વધુ સહાયતા મળશે. બીજા લોકો પણ તમારા સાદાં વસ્ત્રોનું સ્વાગત કરશે. તેનાથી મોટાઇની ભાવના અને ભેદભાવની ભાવના દૂર થઈ જશે. ચમકદાર રેશમી વસ્ત્રો ન પહેરો.

(૩) સ્ત્રીઓ અને પુરુષોએ સાધના સપ્તાહ દરમ્યાન મોજશોખ અને ફેશનની બધી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, જેમકે માથું ઓળાવવું તેલ લગાવવું તથા અત્તર, સ્નો, પાઉડર વગેરેનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ. સદા મનમાં એવો ભાવ જાળવી રાખો કે હું સાધક છું અને નક્કર સાધના કરવા માટે જ અહીં આવ્યો છું.

(૪) નાતાલની રજાઓમાં બે વધારાના કામળા તથા પૂરતાં ગરમ કપડાં પણ લાવવાં જોઈએ. સર્વને એવી વિનંતી કરવામાં આવે છે કે સાધના માટે એક આસન, એક જપમાળા, એક પુસ્તિકા, એક કલમ, એક નોટબુક એક ટોર્ચલાઈટ, એક લોટો, તથા અન્ય વ્યક્તિગત જરૂરિયાતની વસ્તુઓ સાથે લેતા આવવું.

(૫) આશ્રમમાં ઓરડાની અછત છે, આથી આપને વિનંતી છે કે આ અછતને ધ્યાનમાં રાખી વ્યવસ્થિત બનો. નવરાશના સમયે તમારી વ્યક્તિગત સાધના ગંગા કિનારે અથવા તમારા ઓરડામાં કરો. સંપૂર્ણ મૌન તથા શાંતિનું પાલન થવું જોઈએ, ખાસ કરીને ભજન હોલમાં જ્યાં સામૂહિક સાધનાનું કામ ચાલતું હોય ત્યાં પૂર્ણ શાંતિ જાળવવી જોઇએ.

(૬) સાધનામાં આહારનું ખાસ મહત્ત્વ છે. ખૂબજ હલકો અને સાધારણ આહાર લઇને તમે વધુને વધુ સાધના કરી શકશો. જો પેટમાં વધુ ભાર નાખશો તો સવારે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઊઠવું મુશ્કેલ પડશે તથા તમારું મન સ્થૂળ થઇ જશે. આથી હંમેશાં હલકો મિતાહાર કરો. ભોજન અને નવરાશના સમયે સર્વ સાધકોએ મૌન પાલન કરવું જોઈએ.

(૭) જીભ ઉપર નિયંત્રણ લાવવા માટે અઠવાડિયામાં એક દિવસ મીઠા વિનાનું ભોજન આપવામાં આવશે.

(૮) તમારા પોતાના ભલા ખાતર સાધના સપ્તાહ દરમિયાન ધૂમ્રપાન, પાન, જાતે દાઢી બનાવવી તથા ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન ન કરો. આ આત્મસંયમ માટે આવશ્યક છે. જેઓ આ આદતો છોડવાનો સંકલ્પ કરે છે તેઓએ આનો ભંગ થતાં પ્રાયશ્ચિત કરવું પડશે. ગંગા કિનારે થોડીક વધુ માળા કરો અથવા વિશ્વનાથના મંદિરમાં જપ કરો અથવા ઉપવાસ વગેરે દ્વારા તમારી પોતાની જાતને શિક્ષા કરો.

(૯) સને ૧૯૪૩થી શરૂ થએલા અખંડ કીર્તનમાં પ્રત્યેક સાધકે દરરોજ અડધો કે એક કલાક ભાગ લેવો જોઈએ.

(૧૦) સપ્તાહ દરમ્યાન કોઈપણ સાધક દરરોજ પાંચ કલાકથી વધુ સમય ન સૂઈ રહે.

(૧૧) દરેક સાધકે આધ્યાત્મિક ડાયરીનું પાલન કરવું જોઈએ તથા સંકલ્પ પત્ર ભરીને આપવું જોઈએ.

(૧૨) સાધક કંઇક નિષ્કામ સેવા પણ કરી શકે છે. દરેક સાધકે નિષ્કામ સેવાના વર્ગમાં ભાગ લેવો જોઈએ.

(૧૩) (ક) વર્ગમાં ભાગ લેતી વખતે તમારા મિત્ર સાથે વાત કરવાનો લોભ ટાળો. જો કોઈ કાર્યક્રમ તમને બરાબર ન લાગે તો થોડી ધીરજપૂર્વક તે સહન કરી લો. જો તમે અશાંતિ પ્રગટ કરશો તો બીજા પણ ધ્યાનભંગ થશે.

(ખ) વ્યાખ્યાન દરમ્યાન વક્તાને વચમાં એકાએક પ્રશ્ન પૂછવો તે બરાબર નથી. જો તમે કાંઈ પૂછવા માગતા હો તો તે માટે તમારે રજા માગવી જોઇએ. પછી તમારી વાત રજૂ કરવી જોઇએ. આ પણ ખૂબજ આવશ્યક હોય ત્યારે કરવું જોઇએ.

(ગ) સમયની મજાક ન કરો. કોઈ સસ્તી વાત ન કરો. આવી વાતો આધ્યાત્મિક કાર્યો માટે અયોગ્ય છે.

(ઘ) નવરાશના સમયે તમારી વાતો કરવાની પ્રવૃત્તિને રોકી રાખો.

(ઙ) કોઈવાર વિવાદમાં અપ્રિય શબ્દોનો પ્રયોગ થવા લાગે છે. આ દિવ્ય જીવનના સન્માન વિરુદ્ધ છે. તમારી વાતચીત મુદ્દાસર અને પ્રમાણયુક્ત હોવી જોઇએ. આગળ બોલી ગએલાઓને જવાબ આપવામાં જ સમય ન વિતાવો. સદા મધુર તથા શિષ્ટ શબ્દો બોલો.

(ચ) નોંધ-બુક પાસે રાખો. પ્રવચનોના મુખ્ય મુદ્દાની નોંધ કરી લો કેવળ સાંભળીને જ ચાલ્યા ન જાઓ. તેમાંથી શિખામણ ગ્રહણ કરો.

(છ) જેઓ પોતાના કુટુંબ સાથે આવે તે પોતાનાં સ્ત્રી-બાળકોને પ્રવચનનો સાર જાતે જ સમજાવી દે. જો સ્ત્રીઓ પ્રવચનો પોતાની માતૃભાષામાં સાંભળવા માગતી હોય તો તેમણે અધ્યક્ષને વિનંતી કરવી જોઇએ.

(૧૫) જે વખતસર નથી આવતો, જે મંત્રલેખનના વર્ગમાં ભાગ નથી લેતો અથવા જે સવારે ધ્યાનના વર્ગમાં અથવા હવન વગેરે કાર્યક્રમમાં કોઇ ખાસ કારણ વિના ગેરહાજર રહે છે, જે ચાલુ વર્ગે ઊઠીને બહાર ચાલ્યો જાય છે, જે મોડો આવે છે, જે ભજનગૃહમાં બિનજરૂરી વાતો કરે છે તેનો એક રૂપિયો અથવા તેથી વધુ દંડ કરવામાં આવશે. દંડનો નિર્ણય અધ્યક્ષ કરશે આ દંડની રકમનો ઉપયોગ ગરીબોને ભોજન આપવામાં અથવા મંદિરની પૂજા માટે કરવામાં આવશે.

*

શિવાનંદ સાધના સપ્તશતી

(૧) જો મન મૂઢ થતું જતું હોય તો કીર્તનથી તેને જાગ્રત કરો. જો વિક્ષેપ પડે તો પ્રાણાયામ, ઉપાસના તથા ધ્યાન દ્વારા તેને શાંત બનાવો. જો આસક્ત થાય તો વિવેક અને વૈરાગ્યથી તેને વિરક્ત બનાવો.

(૨) અનુભવથી સંસ્કાર બંધાય છે, સંસ્કારથી વાસના અને વાસનાથી વૃત્તિ પેદા થાય છે. ત્યાર પછી કલ્પના દ્વારા વૃત્તિઓ ઇચ્છામાં પલટાઇ જાય છે અને પછી અહંકાર ઇચ્છાયુક્ત થઇ જાય છે. પરિણામે તે ઇચ્છા તૃષ્ણા બની જાય છે અને પછી તમે ચેષ્ટા કરવા પ્રવૃત્ત થાઓ છો. આમ મનની પ્રક્રિયા ચાલ્યા કરે છે.

(૩) તમે નવા સંસ્કારોનું નિર્માણ થતું રોકી શકો છો તથા ભૂતકાળના સંસ્કારોને મિટાવી શકો છો. વૃત્તિ ઊભી થાય તો તેના વિષે ન વિચારો, તમારું ધ્યાન ફેરવી લો, તે વૃત્તિને વિલીન થઇ જવા દો. તમારી કલ્પનાના ઉડ્ડયનને રોકો. કલ્પના જ વૃત્તિને બળવાન બનાવે છે.

(૪) અત્યધિક કામનાઓના ભારનો ત્યાગ કરો. જો કામનાઓને વધવા દેવામાં આવશે તો તે સંકલ્પાગ્નિને માટે બળતણનું કામ કરશે. કામનાઓના ઇંધણને દૂર કરતાં સંકલ્પાગ્નિ બુઝાઇ જાય છે.

(૫) જો કે વૃત્તિ અને સંસ્કાર અનંત છે તથા તેના મૂળ ઊંડાં છે છતાં પણ વિવેક, સત્સંગ તથા સ્વાધ્યાય દ્વારા તેમનો નાશ કરી શકાય છે.

(૬) સાંસારિક વાતચીતમાં ન પડો. વિષય પદાર્થની વાતોથી મન વિષયમુખી બની જાય છે. હંમેશા પરમાત્મા સંબંધી અને આધ્યાત્મિક વાતો કરો. મૂળ ધામમાં પરત આવો. તમે અમૃતત્વ તથા નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરશો. તે મૂળ પરબ્રહ્મ છે.

૨. અનાસક્તિ માટે સંયમ

(૭) જો તમે ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર કરવા માગતા હો તો અનિયંત્રિત કામનાઓનું નિયંત્રણ અતિ આવશ્યક છે. તમારા આવેગો સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત ન કરો. આ રીતે તમારામાં અનાસક્તિભાવ પેદા થશે.

(૮) જ્યારે બાહ્ય પદાર્થોનાં આકર્ષણ તમારા માટે નહિ રહે ત્યારે તમે શાંતિ પામશો. મન સબળ તથા સ્થિર બની જશે તથા તમારી ધારણા અનોખી બની જશે.

(૯) ધારણા શક્તિથી તમારી ઇચ્છા ઇશ્વરીય ઇચ્છા સાથે એકાકાર બની જશે અને તમે તમારાં બાળ બચ્ચાં, શરીર, સંપત્તિ તથા દેશ અને વિવિધ વ્યવહારો પ્રત્યે અનાસક્ત બની જશો.

(૧૦) અનાસક્તિ, દ્વેષ તથા મોહ–આ દુઃખ અને પાપનાં મૂળ છે. જે જ્ઞાની પુરુષો જગતના બધા (નશ્વર) પદાર્થોને ક્ષુદ્ર પરપોટા સમાન અનિત્ય માને છે તેમને દુઃખ જરા પણ પ્રભાવિત નથી કરી શકતું.

(૧૧) અનાસક્તિનો અર્થ છે આપણને જે વસ્તુઓ પ્રત્યે આસક્તિ હોય તેવી વસ્તુઓથી આપણી જાતને વિરક્ત બનાવવી. આસક્તિમાંથી મુક્તિ જ અનાસક્તિની સ્વતંત્રતા છે. દિવ્ય વિચારો ઉત્પન્ન કરો અને જીવનનાં સંકટોથી મુક્ત થાઓ.

૩. યોગ સાધનાનો અભ્યાસ

(૧૨) લાંબા સમયના સંયમ તથા ઘોરસંગ્રામને અંતે ઋષિ મુનિઓએ અંતર્દષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી. આવી દૃષ્ટિ સામાન્ય લોકોમાં નથી હોતી. આથી નિરંતર કઠિન સાધનાનું વ્રત લો.

(૧૩) યોગાભ્યાસથી તમારું ચારિત્ર્ય સબળ બનશે અને તમે તમારી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરી તેમને હલ કરી તેમના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરશો.

(૧૪) ઇશ્વરના સતત જપથી તમારું હૃદય સત્ત્વથી પૂર્ણ થઈ જશે. તથા જીવનની કઠણમાં કઠણ પરિસ્થિતિનો પણ તમે શાંતિપૂર્વક સામનો કરી શકશો.

(૧૫) યોગાભ્યાસ મનને શુદ્ધ કરી અંતર્દષ્ટિ આપે છે. સર્વ પ્રત્યે સમદષ્ટિ તથા સમત્વબુદ્ધિ યોગ છે.

૪. સાધનાનું સર્વોત્તમ રૂપ

(૧૬) આધુનિક યુગમાં બધાં આધ્યાત્મિક સાધનોમાં જપ સર્વોત્તમ છે. ઇશ્વરના નામનો જપ જ તમારા જીવનનું અવલમ્બન બનો.

(૧૭) "ૐ તત્ સત્" ખૂબ જ મહત્ત્વનો મંત્ર છે. આ મંત્રના જપથી મનુષ્ય સિદ્ધ બની જાય છે. આ મંત્રના જપથી મનુષ્ય મૃત્યુ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી લે છે.

(૧૮) સત્યયુગમાં જેને ધ્યાનથી, તેત્રાયુગમાં યજ્ઞથી અને દ્વાપર યુગમાં પૂજાથી પ્રાપ્ત કરી શકાતા હતા તેને કળિયુગમાં નામજપથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૫. સાધકની યોગ્યતા

(૧૯) જેમણે એવો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે કે વિષય સુખ ક્ષણભંગુર, ભ્રામક, ખોખલું તથા નિઃસાર છે તેઓ જ આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ ચાલવા માટે યોગ્ય છે.

(૨૦) સાચા સાધકોએ દરેક પ્રકારના વ્યવહારમાં સંપૂર્ણ સાચા બનવું જોઇએ.

(૨૧) યોગ માર્ગના સાધકે નમ્ર, સરળ, ભદ્ર, શિષ્ટ, સહનશીલ, કરુણામય તથા દયાળુ બનવું જોઇએ.

(૨૨) અવિચળ શ્રદ્ધા સાધકનો અસીમ સાથે સંબંધ જોડી દે છે.

(૨૩) ધૈર્ય, ઉત્સાહ અને દૃઢ સંકલ્પવાળી વ્યક્તિ જ આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધી શકે છે.

(૨૪) જ્વલંત વૈરાગ્ય અને મુમુક્ષુત્વ વિના, શમ, દમ, તિતિક્ષા વગેરેનો અભ્યાસ નિષ્ફળ જાય છે. તે બધા જ કામાવેગમાં વહી જશે.

(૨૫) ભક્તિયોગના સાધકમાં પૂરતી શુદ્ધભાવના હોવી જોઇએ. જ્ઞાનયોગના સાધકમાં શમની આવશ્યકતા છે તથા કર્મયોગના સાધકે પોતાના હૃદયને બીજાના હૃદયમાં વિલીન કરવાની કળા જાણવી જોઇએ.

(૨૬) સાધકે આશા, કામના તથા લોભથી મુક્ત થવું જોઇએ.

(૨૭) જે સુખ તથા દુઃખમાં સ્થિર છે તે જ અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ માટે સૌથી વધુ યોગ્ય છે.

(૨૮) જેવી રીતે રંગીન પાણી સફેદ વસ્ત્રમાં બરાબર ભળી શકે છે તેવી રીતે જ્ઞાનીનો ઉપદેશ શુદ્ધ અને શાંત મનવાળા સાધકોના હૃદયમાં પ્રવેશ પામી શકે છે.

(૨૯) જે માણસ મધુર, દયાળુ, શાંત, મિલનસાર તથા નમ્ર છે, જે બીજાના હૃદયમાં પ્રવેશ પામવાની કળા જાણે છે તે જ સુખી અને શાંત રહી શકે છે.

(૩૦) જે પોતાની સુખ સગવડોની અવગણના કરીને બીજાની મદદ માટે સદા તત્પર રહે છે તે આધ્યાત્મિક માર્ગે ઉન્નત છે.

(૩૧) કસોટીઓ, નિરાશાઓ તથા મુશ્કેલીઓમાં અચળ શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. જ્યારે માણસ સંપૂર્ણપણે અસહાય દશા અનુભવે છે ત્યારે અંતરમાંથી તેને સહાય અને આશા પ્રાપ્ત થાય છે.

(૩૨) પૂર્ણતા માનસિક અનાસક્તિ તથા કઠણ આત્મ-સંયમ આ બધાં લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

(૩૩) જેણે નિષ્કામ સેવા દ્વારા પોતાના હૃદયને શુદ્ધ બનાવી દીધું છે, જેને ગુરૂ તથા શાસ્ત્રનાં વચનોમાં શ્રદ્ધા છે તથા જે સાધન ચતુષ્ટયથી યુક્ત છે તે જ સાચો અધિકારી સાધક છે.

(૩૪) સદાચાર, નમ્રતા, દયા, ઉદારતા, સેવા તથા કરુણા—આ સાધકના શ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

(૩૫) અમરત્વ તથા નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિ કુતૂહલપૂર્ણ સાધનાથી સંભવતી નથી. અનવરત સાવધાની તથા પ્રબળ પુરૂષાર્થની આવશ્યકતા છે.

(૩૬) જેનામાં શારીરિક, માનસિક, નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક શક્તિ છે તે આદર્શ આત્મા છે. તે ઝડપથી આધ્યાત્મિક માર્ગે સફળતા પ્રાપ્ત કરી લે છે.

(૩૭) બ્રહ્મને જાણવાની ઇચ્છા તો શુદ્ધ મનવાળા, કામનાઓથી મુક્ત અને આ દૃશ્ય જગતના વિષયોને હેય માનનારમાં જ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩૮) જો યોગી પોતાનાં પ્રારંભિક સાધનો—યમ નિયમમાં સ્થિત ન હોય તો તે માયા અને શેતાનનાં પ્રલોભનોમાં જાણ્યે અજાણ્યે પણ ફસાઇ જાય છે.

(૩૯) કામ તથા સ્વાર્થભર્યું સ્થૂળ મન આધ્યાત્મિક જીવન માટે બિલકુલ અયોગ્ય છે.

(૪૦) ઘૃણા સાધકનો મહાન દુશ્મન છે. પ્રેમ આધ્યાત્મિક જીવનનો આધાર છે.

(૪૧) જેનામાં બીજાના દોષ જોવાની આદત છે તેવો સાધક પોતાની સાધનામાં ઉન્નતિ નથી કરી શકતો.

(૪૨) જેનો સ્વભાવ મલિન છે તથા જેનામાં સંયમની ખામી છે, તે આધ્યાત્મિક માર્ગે ઝડપી ઉન્નતિ નથી કરી શકતો. તેની અંતર્દૃષ્ટિ પણ મંદ હોય છે.

૬. ઇન્દ્રિય સંયમ તથા આત્મશુદ્ધિ

(૪૩) આત્મશુદ્ધિ જ નિત્ય સુખના ધામ માટેનું પ્રવેશપત્ર છે. આત્મસંયમ તથા આત્મ સંશોધન વિના દિવ્ય જીવનનો સંભવ નથી. આત્મ સંયમથી શક્તિ, વીર્ય, સ્ફૂર્તિ તથા માનસિક બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૪૪) જ્યારે મોજાં વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે તમે સરોવરના તળિયાને સ્પષ્ટ જોઈ શકો છો; તેવી જ રીતે મનની વૃત્તિઓ વિલીન થતાં તમે આત્માનાં દર્શન કરી શકો છો.

(૪૫) મનની શુદ્ધિથી પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. મનુષ્યે મનની શુદ્ધિ જાળવી રાખવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઇએ. તમારે મનની વૃત્તિઓનુ દમન કરી તેના ઉપર શાસન કરવું જોઇએ.

(૪૬) ગુરૂ, સાધુ, ગરીબ તથા માંદાની સેવા ચિત્ત શુદ્ધિ માટેનું એક મહાન ઔષધ છે. નિષ્કામ ભાવથી ઉદાર કામો કરવાં એ હૃદય શુદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ખૂબજ જરૂરી છે.

(૪૭) સત્ત્વથી યુક્ત સબળ બુદ્ધિ વડે તમારા પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોને તમારા વશમાં કરો.

(૪૮) કામનાઓનો ત્યાગ, પ્રાણાયામ તથા સદ્વિચાર—એ મનનાં કર્મોનો નાશ કરશે તથા કામ અને મોહની ઉત્પત્તિને રોકશે.

(૪૯) કઠણ તપ કરો. ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ લાવવા માટે તપથી મોટું બીજું કોઈ શક્તિશાળી સાધન નથી. સતત તપથી ઇન્દ્રિયો નરમ પડી જાય છે અને છેવટે તેમનો નિરોધ થઇ શકે છે.

(૫૦) લોખંડ જ્યાં સુધી અગ્નિમાં રહે છે ત્યાં સુધી તે લાલચોળ રહે છે પરંતુ અગ્નિમાંથી બહાર કાઢી લેતાં તેનો લાલરંગ દૂર થઇ જાય છે. તેવી જ રીતે જો તમે સદા ઇશ્વરીય ચૈતન્યનો સ્વાદ ચાખવા માગતા હો તો મનને સદા કાબૂમાં રાખો. તમારે બ્રહ્મના આધ્યાત્મિક અગ્નિમાં મનને ગાળી નાખવું પડશે.

(૫૧) શુદ્ધ બનો. ઉપદ્રવી ઇન્દ્રિયોને શાંત કરો. મનને શાંત કરો. મનની બહિર્મુખી વૃત્તિઓને શાંત કરો.

(૫૨) જો મનને વશ કરવાની યોગ્ય વિધિ તમને ખબર હોય તો તમે સહેલાઇથી તેમ કરી શકો છો. તમને ઇશ્વરમાં દૃઢ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ. તમારે મન તથા પ્રકૃતિનું વિશ્લેષણ કરવું જોઇએ. તમારી વૃત્તિઓનું નિરીક્ષણ કરો તથા પ્રાર્થના કરો. તમારા સ્વભાવ તથા દોષોનું અધ્યયન કરો તથા તેમને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

(૫૩) ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કેળવો. તેમને પૂર્ણ કાબૂમાં રાખો. વિવેક અને વૈરાગ્ય દ્વારા તેમનું દમન કરો. ઘેર પણ સંન્યાસીનું જીવન વિતાવો. કષ્ટ અને દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ વધારો. તમારી જરૂરિયાતો ઘટાડો. તમારા અંગત ખર્ચમાં કાપ મૂકો. મનને અહંકાર, કામના, તૃષ્ણા તથા આસક્તિથી મુક્ત રાખો. તમે આત્મશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરશો.

(૫૪) મનનું નિયંત્રણ કરવાના બે ઉપાય છે. એક છે યોગ અથવા મનની વૃત્તિઓને રોકવી તે અને બીજો છે જ્ઞાન અથવા બ્રહ્મવિચાર. કેટલાક લોકો માટે યોગ અનુકૂળ છે અને કેટલાક માટે જ્ઞાન. તે સાધકની રુચિ, શક્તિ તથા પ્રવૃત્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. જેમને સ્થાયી નિવાસસ્થાન, ભોજનની સગવડ અને બીજી યૌગિક આવશ્યકતાઓ પ્રાપ્ત છે તે યોગાભ્યાસ કરી શકે છે. જે વિરક્ત અને રમતારામ જેવા છે તે બ્રહ્મવિચાર કરી શકે છે.

(૫૫) હે રામ ! તમારું મન હજુ પણ કાચું અને સ્થૂળ છે. તેને સંપૂર્ણ રીતે બદલી નાખવાની જરૂર છે. તેમાં હજુ પણ સંસારી વૃત્તિઓ ભરેલી પડી છે. સાવધ રહો. જાગ્રત રહો. સતેજ રહો.

(૫૬) મનને કદી પણ ઢીલું ન મૂકો. જો બાળક તોફાન કરતું હોય તો તેને ધમકાવીને શિસ્તમાં લાવવા કોશિશ ન કરો તો તે બગડી જાય છે; તેવી રીતે પ્રત્યેક ભૂલ માટે મનને પણ જો યોગ્ય શિક્ષા કરવામાં ન આવે તો તે સંયમમાં આવતું નથી ઇન્દ્રિયોને તેમના સ્થાન ઉપર જ રોકી રાખો. તેમને જરા પણ ખસવા ન દો. જ્યારે પણ કોઈ ઇન્દ્રિય ઉપદ્રવ કરવા પ્રયત્ન કરે તો વિવેક-દંડ હાથમાં લો. અભ્યાસથી આત્મસંયમ અને આત્મશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો.

૭. સાધનામાં મુશ્કેલીઓ

(૫૭) આધ્યાત્મિક માર્ગ કાંટાળો, ઢાળ પડતો અને મુશ્કેલ છે; પરંતુ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુનું જેને માર્ગદર્શન મળ્યું છે તેવા સદ્‌ગુણસંપન્ન વ્યક્તિ માટે તે માર્ગ સુગમ છે.

(૫૮) ખરેખર આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ઘણી જ મુશ્કેલીઓ છે. "ખરો મારગ છે ખાંડાની ધાર, દીસે વાટ દોહ્યલી જી રે" તમે અનેક વખત પડી જશો પરંતુ તેથી નાસીપાસ થયા વિના પ્રસન્નતા અને બહાદુરીપૂર્વક તે માર્ગે ચાલવું પડશે. પ્રત્યેક મુશ્કેલી તમારે માટે સફળતાનું સોપાન બની જશે.

(૫૯) આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રત્યેક સાધકને વિવિધ પ્રકારની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. તમારી બધી શક્તિ લગાડીને બમણા ઉત્સાહથી આ માર્ગે આગળ વધો.

(૬૦) જો તમે નકામી વાતચીતોમાં ન પડો, જો તમે અફવાઓ ન સાંભળો અને જો તમે પારકી પંચાતમાં પડવાનું બંધ કરી દો તો તમે મોટા ભાગની મુશ્કેલીઓથી મુક્ત બનશો.

(૬૧) જો સંસારી વિચાર તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવા માગે તો તમે તેનો તિરસ્કાર કરી દો. આધ્યાત્મિક માર્ગમાં તમારી નિષ્ઠા સ્થિર રાખો.

(૬૨) બધી વસ્તુઓને બરાબર સમજી લો. આવેગને ભ્રમણાને કારણે ભક્તિ સમજી બેસવામાં આવે છે. સંકીર્તન વખતે જોરથી કૂદાકૂદને ભાવ વધુ કૂદવાને કારણે થાકીને મૂર્છા પામવાને ભાવ સમાધિ, રાજસી અશાંતિ તથા હલચલને કર્મયોગ, તામસી વ્યક્તિને સાત્ત્વિક વ્યક્તિ, વાયુના વ્યાધિને કારણે કરોડમાં વાયુની ગતિને કુંડલિની, તંદ્રા અથવા નિદ્રાને સમાધિ, મનોરાજ્યને ધ્યાન તથા શારીરિક નગ્નતાને જીવન્મુક્તિની અવસ્થા માની લેવામાં આવે છે. આ બધી આધ્યાત્મિક માર્ગમાં મુશ્કેલીઓ છે. સાધકે તેનો સંપૂર્ણ રીતે ત્યાગ કરી આગળ વધવું જોઇએ.

(૬૩) ઉદ્વેગ શંકા તથા ભય—આ ઉન્નત સાધકો માટે પણ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં મોટી મુશ્કેલીઓ છે સદ્વિચાર અને સત્સંગ દ્વારા તેમને દૂર કરવાં જોઈએ.

(૬૪) કોઈ કોઇ વખત ઉદાસીનતા—ઉદ્વેગ તમને દુઃખ દેશે. મન ઉપદ્રવ કરશે. ઇન્દ્રિયો તમારા પગ ઘસડશે. છૂપી વાસનાઓ પ્રગટ થઈને તમને સંતાપ પમાડશે. વિષય વિચાર તમારા મનને ક્ષોભ પમાડશે. વીર બનો. અડગ બનો. આ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરો. આ મુશ્કેલીઓ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ ન કેળવો. જપના સમયમાં વધારો કરો. આ બધી જ મુશ્કેલીઓ દૂર થઇ જશે.

(૬૫) શંકા અને અનિશ્ચિતતા આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગમાં સૌથી મોટી અડચણો છે. તેનાથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ રોકાઈ જાય છે. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય સદ્વિચાર અને યુક્તિ દ્વારા તેમને દૂર કરવી જોઇએ.

(૬૬) વાસના ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. ઇન્દ્રિય તથા મન ખૂબ જ ઉપદ્રવી છે. વારંવાર સંગ્રામ આદરીને વિજય પ્રાપ્ત કરવો પડશે. આ કારણે જ આધ્યાત્મિક માર્ગને ખાંડાની ધાર જેવો માર્ગ ગણાવવામાં આવે છે. પ્રબળ નિશ્ચય અને દૃઢ સંકલ્પવાળા માણસો માટે કશું જ મુશ્કેલ નથી.

(૬૭) તમારામાં કામવૃત્તિ છૂપાઈ રહેલી છે. આ સૌથી ભયાનક શત્રુ છે કામથી ક્રોધ અને બીજા બધા જ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. તે સાધકના આધ્યાત્મિક ધનનું અપહરણ કરે છે.

(૬૮) શક્તિનો સ્રાવ, છૂપી વાસનાઓ, ઇન્દ્રિય સંયમમાં ખામી, સાધનામાં શિથિલતા, વૈરાગ્યમાં ક્ષીણતા, મુમુક્ષુત્વની ખામી તથા સાધનામાં અનિયમિતતા આ બધી મુશ્કેલીઓ છે.

(૬૯) અતિ આહાર, શ્રમદાયક કાર્ય, અધિક વાતચીત, રાત્રે ભારે ભોજન, લોકો સાથે વધુ પડતું હળવું મળવું વગેરે પણ સાધક માટે અડચણરૂપ છે

(૭૦) વાદવિવાદ કરવાનું બંધ કરો, મૌન પાળો, ખોટી વાતચીત અને ખોટા વિચારોમાં ન ફસાઓ, ગંભીર બનો. ઈશ્વર વિશે જ ચિંતન કરો અને તેના વિશેની જ વાતચીત કરો.

(૭૧) શક્તિ, નામ, યશ તથા ધન અહંકારને નક્કર બનાવે છે. તે વ્યક્તિત્વને દૃઢ બનાવે છે. માટે જો તમે આધ્યાત્મિક માર્ગે સફળતા ચાહતા હો તો આ બધાનો ત્યાગ કરો.

(૭૨) શક્તિની કામના આધ્યાત્મિક દીવાને બુઝવી દેનાર પવન જેવી છે. થોડી પણ શિથિલતા આવતાં સિદ્ધિઓની કામના ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી અજ્ઞાનના અંધકારમાં પડી જવાય છે અસાવધ સાધકને વશ કરવા પ્રલોભન હમેશાં રાહ જોઇને જ બેઠું હોય છે. સૂક્ષ્મ માનસ અને ગંધર્વ લોકનાં પ્રલોભનો આ જગતનાં પ્રલોભનો કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે.

(૭૩) જે યોગીએ પોતાની ઇન્દ્રિય, મન તથા પ્રાણનું દમન કર્યું છે તે જુદા જુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં આ અડચણો જ છે.

(૭૪) વૃત્તિઓને રોકો. મનને શાંત બનાવો. સંસ્કારોના તળિયેથી જે વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય તેમનું દમન કરો. વીરતાપૂર્વક બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી સફળતાથી વિભૂષિત થાઓ. આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

૮. અહંકાર-જન્મમરણનું બીજ

(૭૫) અહંકાર મનુષ્યની સૌથી ભયાનક દુર્બળતા છે. તેનાથી પતન થાય છે.

(૭૬) અહંકારને લીધે માણસ સમજે છે કે હું જ બધું કરું છું; આથી તો તે બંધનમાં પડે છે.

(૭૭) જે ક્ષણે અહંકારને પેદા થાય છે તે જ ક્ષણે દિવ્ય શક્તિનો પ્રવાહ અટકી પડે છે.

(૭૮) અહંકારને વશ થવાથી જ માણસ ખરાબ કામ કરે છે.

(૭૯) અહંકાર એક રહસ્યમય ગેસ છે જે વિચારશીલ વ્યક્તિ માટે વિલીન થઇ જાય છે પરંતુ અવિવેકી માણસ માટે તે પથ્થરની જેમ દેખાવા લાગે છે; તેને દારૂગોળા કે બોમ્બથી પણ તોડી નથી શકાતો.

(૮૦) અહંકારનો નાશ કરી, રાગ–દ્વેષનો નાશ કરી, બ્રહ્મ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ કેળવીને સાધક જીવનમુક્ત બની શકે છે.

(૮૧) અહંકારના મહેલને તોડવા માટે નમ્રતા એક પ્રબળ બોમ્બ છે.

(૮૨) અહંકારનો નાશ કરવાની સાધના એટલે જ અહિંસા.

(૮૩) જે કોઇપણ વસ્તુની કામના નથી કરતો, જેનું મન સદા શાંત હોય છે તે અહંકારની ભાવનાથી પ્રભાવિત નથી થતો.

(૮૪) જે અહંકારથી મુક્ત છે તેણે તો ભલાં કર્મ કરીને પણ કશું મેળવવાનું બાકી નથી કે ખરાબ કર્મો કરીને કોઇ નુકસાન ઉઠાવવાનું નથી.

(૮૫) પોતાના આત્માને જાણવાની ઇચ્છા, મુક્તિની કામના, સદાચારી જીવન વિતાવવાની પ્રેરણા—આ બધાં સાત્ત્વિક અહંકારથી જ ઉત્પન્ન થએલ છે.

૯ ઇચ્છા–સર્વ દુઃખોનું મૂળ કારણ

(૮૬) ઇચ્છા શાંતિનો શત્રુ છે. કામ ભક્તિનો શત્રુ છે. કામ જ્ઞાનનો વેરી છે. વિષય વાસનાની ઇચ્છા સૌથી વધુ પ્રબળ ઇચ્છા છે. વિવેક, વૈરાગ્ય, "હું કોણ?" નો વિચાર તથા નિયમિત ધ્યાન દ્વારા આ ઇચ્છાનો નાશ કરી નાખો.

(૮૭) ઇચ્છા જ પુનર્જન્મ તથા સર્વ પ્રકારના દુઃખ, શોક વગેરેનું કારણ છે. ઇચ્છાથી જ જુદા જુદા પ્રકારના સંકલ્પ વિકલ્પ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૮૮) ઇચ્છાઓ અનેક છે. તે અજેય તથા સદા અતૃપ્ત છે. ભોગથી તેમની તૃપ્તિ નથી થતી, ઊલટ તેથી તો તેમની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૮૯) તૃષ્ણાથી અહંકાર વધે છે. અહંકારથી નામ-રૂપ મન તથા શરીરની ઉત્પત્તિ થાય છે. નામરૂપથી ઈન્દ્રિયો ઉત્પન્ન થાય છે. ઇન્દ્રિયોથી સ્પર્શ, સ્પર્શથી સંવેદન, સંવેદનથી ગ્રહણ, ગ્રહણથી જન્મ, જન્મથી વૃદ્ધાવસ્થા, મૃત્યુ, શોક તથા દુઃખની ઉત્પત્તિ થાય છે આ તૃષ્ણા એ દુઃખનું ઘટ્ટ સ્વરૂપ જ છે. વૈરાગ્ય, સંન્યાસ, આત્મસંયમ દ્વારા તૃષ્ણાઓની જ્વાળાને હોલવી નાખો.

(૯૦) ઇચ્છાઓનો નાશ થતાં ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થાય છે. ઇચ્છાથી આસક્તિ થાય છે. ઇચ્છાથી જ પુનર્જન્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. ઇચ્છાની જાળનો નાશ કરી મનને શુદ્ધ બનાવો. શુદ્ધ મનને પરમાત્મામાં લગાવી દો તથા નિત્ય સુખના અમર ધામને પ્રાપ્ત કરો.

(૯૧) મન પોતાની ઇચ્છાઓ દ્વારા આ જગતથી બંધાયેલું છે. જ્યારે તે સાંસારિક ઇચ્છાઓથી મુક્ત થઈ જાય છે ત્યારે તે મોક્ષ પામે છે. મનની ઇચ્છાઓના કારણે જ વિષયોમાં આકર્ષણ થાય છે.

(૯૨) જે ઇચ્છાઓથી મુક્ત છે તે જ સમ્રાટ છે પછી ભલે તે રાજા હોય કે રંક. જેનામાં ઘણી ઇચ્છાઓ છે તે જ ખરેખર દરિદ્ર છે.

स हि दरिद्र' यस्य तृष्णा विशाला ॥
मनसि च परितुष्टे कोऽर्थवान् को दरिद्रः ॥

(૯૩) જ્યાં ઇચ્છા છે ત્યાં જગત છે. ઇચ્છાઓનો નાશ તે જ આનંદ. નિષ્કામ મનુષ્ય પ્રકૃતિનાં તત્ત્વો ઉપર પણ પોતાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપિત કરે છે.

(૯૪) બ્રહ્મને જાણવાની ઇચ્છા જ બધી ઇચ્છાઓની પરિપૂર્તિ છે.

(૯૫) શક્તિની કામના યોગ દીપકને બુઝાવી નાખનારી હવાના ઝપાટાનું કામ કરે છે.

(૯૬) કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થવા છતાં પણ જો તમારા ચિત્તમાં સાંસારિક વાસનાઓ તથા ઇચ્છાઓ હોય તો તેનાથી તમને ખાસ લાભ નહિ થાય.

(૯૭) કામનાઓના ઉન્મૂલનથી જ શમની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૯૮) મન સદા સ્પંદનશીલ છે. સ્પંદન ક્યારેક તીવ્ર તો ક્યારેક મંદ બની જાય છે. મનનું સંવેદન ગરમી-ઠંડી તથા સુખ-દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારૂં છે.

(૯૯) જન્મ-મરણનું ચક્ર દુઃખદાયક છે. વિવેક, વૈરાગ્ય, ત્યાગ તથા ઈશ્વર ઉપર ધ્યાન દ્વારા કામાગ્નિને હોલવી નાખો. તમે નિત્ય સુખનું ધામ પ્રાપ્ત કરશો.

૧૦. ત્રણ મુખ્ય શત્રુ

(૧૦૦) નર્કનાં આ ત્રણ દ્વાર છે– કામ, ક્રોધ, અને લેાભ. જ્ઞાની પુરૂષે પેાતાની ઉન્નતિ માટે આ ત્રણનું ઉન્મૂલન કરવું જોઈએ.

(૧૦૧) કામથી મેાટેા કેાઇ અગ્નિ નથી, ક્રોધથી મેાટેા કેાઇ દુર્ગુણ નથી, ઘૃણાથી મેાટું કેાઇ પાપ નથી તથા ગાળથી મેાટી કેાઈ તલવાર નથી.

(૧૦૨) કામુક દૃષ્ટિથી જોવું એ આંખેા માટે બ્રહ્મચર્યના ખંડન બરાબર છે, તેવી રીતે કામુક વાતેા સાંભળવી કાન માટે અને કામેાત્તેજક શબ્દેા બેાલવા એ જીભ માટે બ્રહ્મચર્યના ભંગ બરાબર છે.

(૧૦૩) જે વિષય સુખમાં અધિક રત છે, જેનું મન અનિયંત્રિત છે, જેને આહારમાં સંયમ નથી અને વળી જે આળસુ છે તેનેા જલદીથી નાશ થાય છે.

(૧૦૪) કેાઇ પણ ખરાબ વ્યસનને છેાડવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. ચા પીવાની ટેવ પણ સહેલાઈથી નથી છૂટી શકતી. કામ, ક્રોધ તથા લેાભ તેા જુના શત્રુ છે, તેથી તેમનેા ત્યાગ કરવેા એ રમત વાત નથી. વૈરાગ્યના સતત અભ્યાસથી જ મનુષ્ય મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

(૧૦૫) કામુક આકર્ષણ, કામવૃત્તિ અને કામી વિચારેા એ ઇશ્વર સાક્ષાત્કારના માર્ગમાં મેાટી અડચણેા છે. કામપ્રવૃત્તિ વિલીન થઇ ગયા પછી જાતીય આકર્ષણ સાધકને લાંબા સમય સુધી કષ્ટ આપ્યા કરે છે. નેત્રેન્દ્રિય ખૂબજ ઉત્પાત મચાવે છે. કામુક દૃષ્ટિ ન રાખેા. આ આંખેાના બ્રહ્મચર્યનેા ભંગ છે. દરેક ચહેરામાં ઇશ્વરનાં દર્શન કરવા પ્રયત્ન કરેા. વારવાર વિવેક, વૈરાગ્ય અને વિચારના પ્રવાહને ઉત્પન્ન કરેા. છેવટે તમે બ્રહ્મમાં સ્થિત થઇ જશેા. વારંવાર દિવ્ય વિચાર ઉત્પન્ન કરેા તથા જપ અને ધ્યાનના સમયમાં વૃદ્ધિ કરેા. કામી વિચારેાનેા નાશ થઇ જશે,

(૧૦૬) જેનામાં સાચેા વિવેક, વૈરાગ્ય તથા શ્રદ્ધા છે તે કામનેા શિકાર નથી બની શકતેા.

(૧૦૭) જાતીય સંભેાગની પુનરાવૃત્તિથી કામુક તૃષ્ણાએા બળવાન બને છે અને પછી તેમનેા નાશ કરવેા મુશ્કેલ બને છે.

(૧૦૮) કામ મનુષ્યને ભિક્ષુકેાનેા પણ ભિક્ષુક બનાવી દે છે.

(૧૦૯) કોઇ મોહિની સ્ત્રીને સંતોષ આપવા માટે જો આત્મસાક્ષાત્કારના મહાન આદર્શનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો એ ખરેખર મોટી શરમની વાત છે. તમારી આંખો ખોલો. આ જગતની નશ્વરતાને જુઓ. સર્વ કંઈ ક્ષણભંગુર છે. એક માત્ર સર્વવ્યાપક બ્રહ્મ જ સત્ય છે. આ જાણીને જ્ઞાની બની જાઓ. આને જાણીને સદા સુખી બનો.

(૧૧૦) જ્યાં કામ છે ત્યાં રામ નથી. જ્યાં રામ છે ત્યાં કામ નથી.

(૧૧૧) હર હાલતમાં કામનું દમન કરવું જોઇએ. કામને દબાવવાથી કોઇ રોગ નથી થતો, ઊલટ તમે વધુ શક્તિ, સુખ તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કરશો. કામને દબાવવા માટે સક્રિય સાધનો પણ છે. પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ જઇને જ મનુષ્ય પ્રકૃતિથી આત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. જેવી રીતે માછલી પ્રવાહની વિરુદ્ધ નદીમાં તરે છે તેવી રીતે તમારે પણ સંસાર સાગરના પ્રવાહની વિરુદ્ધ જવાનું છે.

(૧૧૨) કામના દમનથી તમે આત્મા દ્વારા વાસ્તવિક સુખનો ઉપભોગ કરશો આખી ગીતામાં તમે આ ભાવની પ્રધાનતા જોશો કે જે માણસે કામ ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તે જ સૌથી સુખી છે.

(૧૧૩) જો તમે ગંભીરતાપૂર્વક સાધનાનો અભ્યાસ કરો, એકાગ્ર નિષ્ઠા તથા ધારણાનો અભ્યાસ કરો તો કામ ઉપર વિજય મેળવવો ખૂબ જ સરળ છે. આહાર સંયમ ખૂબ જ જરૂરી છે. સાત્વિક આહાર કરો. વિચાર કરો. ઇશ્વરની મૂર્તિ ઉપર તથા સર્વવ્યાપકતા, સર્વજ્ઞતા, સર્વશક્તિમાનપણું વગેરે દૈવી ગુણો ઉપર ધ્યાન કરો. સ્ત્રીઓ તરફ કામી હૃદયથી દૃષ્ટિ ન નાખ્યા કરો. સડકો ઉપર તથા શેરીઓમાં ચાલતી વખતે તમારા ઇષ્ટ દેવ ઉપર ધ્યાન કરો અને તમારા પગના અંગૂઠા તરફ નજર રાખો.

(૧૧૪) ખરાબ વિચારથી સ્ત્રી તરફ કદી ન જુઓ. આત્મ-ભાવ, માતૃભાવ, ભગિનીભાવ અથવા દૈવી ભાવ રાખો. તમે અનેક વખત નિષ્ફળ થઇ શકો છો. આ ભાવને સતત જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કરો. જ્યારે પણ મન સ્ત્રીઓ તરફ જાય તો તેની સામે હાડ-માંસના હાડપિંજરનું સ્પષ્ટ ચિત્ર ઊભું કરો. શ્રી શંકરાચાર્યના આ સૂત્ર

"नारोस्तनमर नाभि निवेशं, मिथ्या माया मांस विकारम" ઉપર ધ્યાન કરો. આનાથી મનમાં વૈરાગ્ય આવશે. તમે ફરીથી કામદૃષ્ટિનું પાપ નહિ કરો.

(૧૧૫) જો મન કામદૃષ્ટિથી સ્ત્રીઓ તરફ દોડે તો તેને આત્મ દંડ આપો. રાત્રે વાળુ ન કરો વીસ માળા અને જપ કરો.

(૧૧૬) ક્રોધ કામનો જ વિકાસ છે. જો તમે કામ ઉપર વિજય મેળવ્યો તો ક્રોધ પણ જિતાયોજ સમજો. ક્રોધ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવાથી તમે તમારામાં પરમ શાંતિ તથા આનંદનો અનુભવ કરશો.

(૧૧૭) રજસ્ તથા તમસ્‌ની માત્રા વધતાં ક્રોધની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ અસંતુષ્ટ થતાં આ દુઃખદ ભાવનાની વૃત્તિ અંતઃકરણમાં પેદા થાય છે. તે શાંતિ, જ્ઞાન તથા ભક્તિનો મહાન શત્રુ છે.

(૧૧૮) ક્રોધનો નિવાસ સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે. પરંતુ જેવી રીતે માટીના બનેલા ઘડામાંથી પાણીનો પ્રવાહ વહે છે તેવી રીતે તે સ્થૂળ શરીરમાંથી પ્રવાહિત થઈને ચાલ્યો જાય છે. જેવી રીતે અગ્નિમાં સીસું ગળી જાય તેવી રીતે કામ ક્રોધ રૂપી અગ્નિમાં મન ગળી જાય છે.

(૧૧૯) ક્રોધથી આઠ પ્રકારનાં પાપ ઉત્પન્ન થાય છે. બધા દુર્ગુણ તથા દુષ્કર્મ ક્રોધમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. જો તમે ક્રોધનું દમન કરો તો અન્યાય, રૂક્ષતા, અપમાન. ઈર્ષા, બીજાના ધનનું અપહરણ, હિંસા, કડવી વાણી તથા કઠોરતા વગેરે બધા જ દુર્ગુણો આપો-આપ જ નાશ પામે છે.

(૧૨૦) ક્રોધથી મોહ, મોહથી સ્મૃતિ–ભ્રમ, સ્મૃતિભ્રમથી બુદ્ધિનાશ અને બુદ્ધિ-નાશથી સર્વનાશ થાય છે.

ध्यायतो विषयान् पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
सङ्गात् सञ्जायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ॥
क्रोधात् भवति संमोहः संमोहात् स्मृति विभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥ (गीता) (२, ६२, ६३)

(૧૨૧) આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અનુસાર તો બધા જ રોગોનું મૂળ ક્રોધ છે. વાયુરોગ, હૃદયરોગ, સ્નાયુરોગ વગેરે ક્રોધથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૨૨) વધુ પડતો વીર્યક્ષય એ પણ ક્રોધ અને ચિડિયાપણાનું કારણ છે. કામ બીજ છે અને ક્રોધ તેનું વૃક્ષ છે. તમારે સૌ પ્રથમ કામનો નાશ કરવો જોઇએ. પછી ક્રોધનો આપો-આપ નાશ થઈ જશે.

(૧૨૩) અજ્ઞાન તથા અહંકાર ક્રોધનું મૂળ છે. વિચાર દ્વારા જ અહંકારને દૂર કરી શકાય છે.

(૧૨૪) જો કોઈ સાધકે ક્રોધ વિજય મેળવ્યો હોય તો તેની અડધી સાધના તો પૂરી થઈ જાણવી. ક્રોધ ઉપર વિજયનો અર્થ કામ ઉપર પણ વિજય છે. જેણે ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તે કોઈ પણ ખરાબ કામ કરી શકતો નથી,

(૧૨૫) જો સહેજ પણ ચિડિયાપણું આવે તો તરત જ વાતચીત બંધ કરી મૌન બની જાઓ. દરરોજ એક અથવા બે કલાક મૌન પાળવાનો અભ્યાસ ક્રોધના દમન માટે ખૂબ જ સહાયક છે. સદા મધુર તથા કોમળ વચન બોલો.

(૧૨૬) જો ક્રોધને કાબૂમાં રાખવો મુશ્કેલ લાગે તો તે સ્થળ તત્કાળ છોડી દો. ક્રોધના વાસ્તવિક કારણને શોધી કાઢો તથા તેને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો.

(૧૨૭) અત્યંત ઉત્તેજક પરિસ્થિતિઓમાં પણ હંમેશાં શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરો. ભૂખ્યા હો ત્યારે અથવા કોઈ રોગ થયો હોય ત્યારે સાધારણ રીતે તમે વધારે ચિડિયા બની જાઓ છો. તમારે ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવવો જ જોઇએ.

(૧૨૮) ક્રોધની વૃત્તિ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ ન કેળવો. સાક્ષી માત્ર બની રહો. આત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ રાખો. માનસિક કાર્યાલયના સાક્ષી બની રહો.

(૧૨૯) તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં સાવધ રહો. સંન્યાસીઓ, ભાગવતો તથા મહાત્માઓનો સત્સંગ કરો. વીર્યની રક્ષા કરો. માદક પદાર્થોનું સેવન ન કરો. તમાકુ ન વાપરો.

(૧૩૦) મોટા પંડિત હોવા છતાં પણ તમારે લોભથી દૂર રહેવું જોઈએ.

(૧૩૧) વિષયેન્દ્રિયના દમન કરતાં પણ જિહ્વા ઇન્દ્રિયનુ દમન મુશ્કેલ છે.

(૧૩૨) જીભ ઉપર વિજય મેળવ્યા વિના મનુષ્ય પોતાની ઇન્દ્રિયોનો માલિક નથી બની શકતો.

૧૧. સ્વાર્થ-મહાપાપ

(૧૩૩) સ્વાર્થ બધાં પાપોનું મૂળ છે. તે અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થાય છે. સ્વાર્થી માણસ લોભી તથા પાપી હોય છે. તે ઈશ્વરથી દૂર છે. તે પોતાના સ્વાર્થ ખાતર બધું જ કરી શકે છે. તેનામાં ચારિત્ર્ય જેવું તો કંઇ હોતું જ નથી. તેને મનની શાંતિનો જરા પણ અનુભવ નથી હોતો.

(૧૩૪) જો માણસ સ્વાર્થી અને કંજૂસ હોય તો તેનું જીવવું જ વ્યર્થ છે. જો તેનું હૃદય ઉદાર ન હોય, જો તેનામાં દયા કે સહાનુભૂતિ ન હોય, જો તે ધર્મ, તપ તથા ધ્યાનમય જીવન ન વિતાવતો હોય, જો તે ધાર્મિક સંસ્થાઓ, ગુરૂ તથા સંતોની સેવા ન કરતો હોય તો તેનું જીવન વ્યર્થ છે.

(૧૩૫) સ્વાર્થથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં ખલેલ પડે છે. જો કોઈ પોતાનો સ્વાર્થ પરિહરે તો તેની અડધી સાધના પૂરી થઇ જાણવી. સ્વાર્થને નિર્મૂળ કર્યા વિના સમાધિ શક્ય નથી. આ મહારોગને દૂર કરવા માટે સાધકે પોતાની તમામ શક્તિ કામે લગાડવી જોઇએ. લાંબા સમયની નિષ્કામ સેવાથી સ્વાર્થનો નાશ થઈ શકે છે.

(૧૩૬) સ્વાર્થી માણસ અધાર્મિક હોય છે. તેનામાં આસક્તિ તથા ભેદભાવની બોલબાલા હોય છે. તે દિવ્યગુણોનો વિકાસ નથી કરી શકતો. જે નિઃસ્વાર્થ છે, જેનામાં ધાર્મિક વૃત્તિ છે તેનામાં જ યોગી બનવાની કામના ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૩૭) સ્વાર્થ હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે અને તે મનુષ્યને હિંસકકાર્ય કરવા તથા પારકાની મિલ્કત પડાવી લેવા વિવશ કરે છે. સ્વાર્થના કારણે જ મનુષ્ય ખરાબ કામો કરવા પ્રવૃત્ત થાય છે.

(૧૩૮) સ્વાર્થના કારણે જ તમે કુટુંબના માણુસો પૂરતા મર્યાદિત બની જાઓ છો. તમે હંમેશાં એમ જ વિચારો છો કે મારૂં કુટુંબ ઉન્નતિ કરે, કેવળ અમે જ સુખી રહીએ, બીજાના સુખ દુઃખ સાથે આપણે શું નિસ્બત વગેરે.

(૧૩૯) કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે ન તો ગાઢ સંપર્ક રાખો કે ન તેની સાથે મિત્રતાનો અભાવ રાખો. કોઈપણ બાબતમાં અતિરેક થાય તે ખરાબ છે, માટે સદા મધ્યમ માર્ગ અપનાવો.

૧૨. વ્યાવહારિક સાધનાના મુખ્ય સિદ્ધાંત

(૧૪૦) થોડી વધારે ધીરજ રાખો. વધુ ક્ષમાશીલ, વધુ ઉદાર, વધુ પ્રિય અને ગુરૂસેવામાં વધુ પ્રવૃત્ત બનો.

(૧૪૧) વીજળીનો ગોળો બોલતો નથી પણ પ્રકાશ આપે છે. દીવાદાંડી કોઇ ઘોષણા નથી કરતી પરંતુ નાવિકોને માર્ગદર્શન આપે છે. શુદ્ધ બનો. ધાર્મિક બનો. ભલા બનો. ભલું કરો. તમારૂં જીવન સૂર્યની જેમ પ્રકાશી ઊઠશે.

(૧૪૨) મનમાંથી ભ્રમનો મેલ ધોવા માટે જ્ઞાનનો સાબુ જોઇએ.

(૧૪૩) પ્રેમ કદી નિષ્ફળ નથી જતો. પ્રેમ ઇર્ષા નથી કરતો. પ્રેમ લાંબા સમય સુધી કષ્ટ સહન કરે છે. પ્રેમ દયાળુ છે. પ્રેમ કદી અભિમાનથી ફુલાઇ જતો નથી. પ્રેમ આ પૃથ્વી ઉપર સૌથી મોટી શક્તિ છે. પ્રેમથી એક્તા આવે છે. પ્રેમ હંમેશાં આપતો રહે છે. પ્રેમ કદી વેપાર નથી કરતો.

(૧૪૪) સાધકનું જીવન ઉગ્ર તપ, ભક્તિ, સંયમ તથા શુદ્ધિ દ્વારા ચરિત્રનિર્માણ માટે વ્યતીત થવું જોઇએ.

(૧૪૫) જો તમારામાં અભિમાન, કામના તથા અહંકારનો અંશ પણ રહેશે તો તમે ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર નહિ પામી શકો.

(૧૪૬) બધા ભેદ અને વિભિન્નતાઓ મિથ્યા છે.

(૧૪૭) વાદળ વિના વર્ષા શક્ય નથી. વર્ષા વિના અનાજ નથી પાકતું. બીજ વિના ફૂલ નથી આવતું તેમ ઇશ્વરકૃપા વિના આનંદ પણ કયાંથી હોય ?

(૧૪૮) પ્રત્યેક સમસ્યાની ચાવી તમારામાં જ છે. પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં માર્ગદર્શન માટે તમારામાં જ્ઞાન છે તથા દૈવી મહિમા પ્રાપ્ત કરવા માટે બળ છે.

(૧૪૯) વિશ્વપ્રેમના વિકાસમાં જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ, સમાજનું કલ્યાણ અને સમસ્ત જગતની શાંતિ રહેલી છે. માટે કાર્યરત રહો તથા સમસ્ત જગતમાં વિશ્વપ્રેમનો પ્રસાર કરો.

(૧૫૦) મનુષ્યના આત્માનો પ્રેમ જ સ્વરૂપભૂત ગુણ છે. સ્વર્ગના ધામમાં પ્રવેશ પામવા માટે જ આ ખૂબ જ આવશ્યક ગુણ છે.

(૧૫૧) પ્રેમ સક્રિય છે. તે નિષ્કામ સેવાના રૂપમાં વ્યક્ત થાય છે.

૧૩. આંતર આધ્યાત્મિક સંયમ

(૧૫૨) મનને સમજાવો અને તેનો અભ્યાસ કરો. તેની ચાલોને બરાબર જાણી લ્યો. તેની વ્યવસ્થા કરવી, નિયંત્રણ કરવું તથા તેને વશ કરવાનું શીખી લો. જેણે મનરૂપી મર્કટને જીતી લીધું તે મોક્ષના પરમ ધામને પ્રાપ્ત કરશે.

(૧૫૩) સતત અભ્યાસ તથા સ્થિર વૈરાગ્ય વડે મન ઉપર વિજય નિશ્ચિત છે, મન ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો તે થોડાક દિવસ કે મહિનાની વાત નથી.

(૧૫૪) ઇન્દ્રિયોને તેના વિષયોમાંથી સમેટી લો. મનનાં કિરણોને કેન્દ્રિત કરો. મનને બે ભ્રમરોની વચ્ચે આજ્ઞા ચક્રમાં લગાવો.

(૧૫૫) મનની મલિનતાઓનો નાશ તે જ મોક્ષ. જો વિવેકથી મનનો નાશ કરવામાં આવે તો માયા તમને નહિ સતાવે.

(૧૫૬) મનને પાળી લો. તમારી બધી વૃત્તિઓને એકત્રિત કરી લો. મનને શાંત રાખો. ખરાબ વાતોનો વિચાર ન કરો. તમે અમૃતધામમાં પ્રવેશ કરી લેશો.

૧૪. જ્ઞાનયોગની સાધના

(૧૫૭) "સચ્ચિદાનંદત્વ" એ જ તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે. તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવો તે જ જીવનનું ધ્યેય છે. આને સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર કહે છે. વિવેક અને વિચારથી જ તે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. સત્ય–અસત્ય, નિત્ય–અનિત્ય તથા આત્મા–અનાત્મા વચ્ચેનો ભેદ જાણવો તે જ વિવેક છે. "હું કોણ છું ? મારું શું સ્વરૂપ છે ? 'આત્મા શું છે ?' આનો બરાબર વિચાર કરવો તે જ વિચાર છે.

(૧૫૮) કોલેજોમાંથી મેળવેલું જ્ઞાન તમને માનસિક શાંતિ નહિ આપે. તે તો ભૂસા સમાન છે હે સૌમ્ય ! એવા ઉપદેશ માટે પૂછો કે જેનાથી અશ્રૂત શ્રૂત બની જાય છે, અમૂર્ત મૂર્ત બની જાય છે અને અદૃષ્ટ દૃષ્ટ બની જાય છે. આ જ વાસ્તવિક જ્ઞાન છે.

(૧૫૯) આટલા વેદાન્તિક ગ્રંથોના અધ્યયનથી શો લાભ ? ચિત્સુખી અને ખંડન ખાંડયમ્ તમને ઉન્મત્ત બનાવી દેશે. તમે માર્ગભ્રષ્ટ થઇ જશો. આજ કાલ ઘણી બધી વેદાંતી વાતચીત ચાલે છે પણ તે વાસ્તવિક વેદાંત નથી. લોકો એકતા અને સમતાની વાતો કરે છે પરંતુ નાની નાની વાતો માટે લડી મરે છે. તેઓ ઈર્ષા અને દ્વેષથી ભરેલા છે. તેઓ પૂરેપૂરા હલકી અને સંકુચિત દૃષ્ટિવાળા છે.

(૧૬૦) તમે આટલાં બધાં પુસ્તકો કેમ ભણો છો ? તેનાથી કશો લાભ નથી. મહાન ગ્રંથ તો તમારા હૃદયમાં જ છે. આ અક્ષય પુસ્તકનાં પાના ઉથલાવો. તમે બધું જ જાણી શકશો. આંખો બંધ કરી દો. ઇન્દ્રિઓને સંકેલી લો. વિચારોને શાંત કરો. મનનાં તરંગોને શાંત પાડી દો, આત્મામાં ઊંડી ડૂબકી મારો. તમને સમસ્ત જ્ઞાનનો પ્રકાશ લાધશે. તમને

અપરોક્ષ જ્ઞાન થશે. શંકાઓ વિલીન થઈ જશે. બધા માનસિક સંતાપ દૂર થઇ જશે. બધા વિવાદ અને ગરમાગરમ ચર્ચાઓ બંધ થઇ જશે; અને રહેશે કેવળ શાંતિ તથા જ્ઞાન.

(૧૬૧) આ જગત માનસિક જાળ છે. તે ભ્રમ તથા લાંબા સ્વપ્ન સમાન છે. તમે વ્યાપક આત્મા છો. આ વિચારમાં નિષ્ઠા રાખો.

(૧૬૨) વેદાંત તમારાં હાડકાં, સ્નાયુઓ તથા કણે-કણમાં પ્રવેશ કરે છે. મોહનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ થવો જોઇએ. તમારી પાસે જે કંઈ છે-શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અથવા આધ્યાત્મિક તેમાં બીજાને પણ ભાગીદાર બનાવો. આ જ સાચું વેદાંત છે. હું મૌખિક વેદાંતમાં વિશ્વાસ નથી રાખતો. આ તો સંપૂર્ણ પાખંડ છે. વ્યાવહારિક વેદાંતનો એક અંશ પણ મનુષ્યને ઉન્નત બનાવીને તેને અમર તથા નિર્ભય પદ ઉપર પહોંચાડી શકે છે.

(૧૬૩) ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદને કંઠસ્થ કરી લો. આ દૈનિક સ્વાધ્યાય માટે મહત્વનું છે. ધ્યાનના સમયે પણ આના શ્લોકો બોલો.

(૧૬૪) "અહંબ્રહ્માસ્મિ" ના ભાવથી તમારે જીવભાવનો નાશ કરવો જોઇએ. વ્યાવહારિક બુદ્ધિથી જીવભાવનું નિર્માણ થાય છે. શુદ્ધ બુદ્ધિ દ્વારા તમારે વ્યાવહારિક બુદ્ધિનો નાશ કરવો જોઇએ.

(૧૬૫) ધ્યાન દ્વારા હૃદયમાં વિભાસિત આત્મામાં નિવાસ કરીને તમે વિશ્રામ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આરામ ખુરશીમાં બેસવાથી કે પથારીમાં સૂવાથી તમને જે આરામ મળે છે તે આરામ ખરેખર આરામ નથી.

(૧૬૬) હું તો વ્યાવહારિક વેદાન્તમાં વિશ્વાસ રાખું છું. હું નક્કર સાધનામાં વિશ્વાસ રાખું છું હું સાંસારિક પ્રવૃત્તિના પૂર્ણ રૂપાંતરમાં વિશ્વાસ કરૂં છું. આપણે સંપૂર્ણ-પણે નિર્ભય બનવું જોઇએ. આત્મામાં જીવનનું લક્ષણ છે. વધુ શબ્દો નહિ, વધુ વાતો નહિ. વધુ વિવાદ અને વિતંડાવાદ નહિ. અધિક અધ્યયન નહિ- અધિક ભ્રમણ નહિ. ૐમાં નિવાસ કરો. સત્યમાં નિવાસ કરો એકસ્થાનમાં રહો. મૌન પાળો. મહામૌની બની જાઓ. મહામૌની બ્રહ્મ છે. તે જ શાંતિ છે. શાંતિ મૌન છે.

(૧૬૭) તમારા હૃદયમાં અમૃતનો સાગર છે. જેઓ ત્રિવિધ તાપથી તપેલા છે તેમણે શ્રવણ, મનન તથા નિદિધ્યાસન દ્વારા આ અમૃતનું પાન કરવું જોઇએ.

(૧૬૮) તમારી જાતે જ તમારા આત્માને ઊંચો ઉઠાવો. જાતે જ આત્મનિરીક્ષણ કરો. જાતે જ શુદ્ધિ લાવો. જાતે જ સંયમ પાળો. જાતે જ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો. કારણ આત્મા જ આ ક્ષુદ્ર અહંનો માલિક છે. આત્મા જ એક માત્ર આશ્રય, આધાર અને અવલમ્બન છે.

(૧૬૯) આ બધા પગ ભગવાન વિરાટના છે એવો અનુભવ કરો. તમે આ ક્ષણે જ આત્મા સાક્ષાત્કાર કરી લેશો. સતત પ્રયત્ન કરો.

(૧૭૦) અંતરાત્માનો અનુભવ કરો. અંતર્યામી પ્રત્યે સાચા બનો. ૐને સતત યાદ રાખો. તમે વ્યાપક આત્મા છો. સર્વ કંઈ આત્મા જ છે.

(૧૭૧) તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપને વિવેક તથા વૈરાગ્ય દ્વારા જાણી લો. સંશય ભાવના, અસંભાવના તથા વિપરીત ભાવનાથી સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત બનો. આ જ જ્ઞાનાભ્યાસ છે. હવે તમે જીવન્મુક્ત છો.

(૧૭૨) સનાતન નિયમ, મહાન યોજના તથા સર્વોચ્ચ વિધાનોને સમજો. તમારા દિવ્ય ધામ ૐ આત્મા બ્રહ્મને જાણો તથા અનુભવો. શમ, દમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ મનને મૂળસ્થાને લગાડશે.

(૧૭૩) પાંચ ઇન્દ્રિયોમાંથી તમારી જાતને દૂર કરો. પાંચનો ત્યાગ કરો. પાંચથી ઉપર ઊઠો. પાંચને નષ્ટ કરો. પાંચથી અલગ થાઓ. આ પાંચ અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયાં છે. એ માયાનાં જાદુ છે. આત્મા જ સત્ય છે. તે આંખોની આંખ છે. તેને જાણીને મુક્ત થઈ જાઓ.

(૧૭૪) હું જાણું છું કે તમે ઉપર કહેલ વિષય સારી રીતે સમજી ગયા હશો. છતાં પણ હું અહીં તે ફરીથી કહું છું માયા અવિદ્યા અથવા મોહની શક્તિ મહાન છે. તમે ઘણીવાર આત્મિક ભાવની વિસ્મૃતિ કરી દો છો મન ઉપર વારંવાર જોર દેવું જરૂરી છે.

(૧૭૫) આ જ તમારૂં કર્તવ્ય છે. તેના માટે જ તમે શરીર ધારણ કર્યું છે. બીજાં બધાં કર્તવ્ય માનસિક કલ્પના માત્ર છે. તમારૂં કોઈ કર્તવ્ય નથી. તમારે માટે કોઈ જવાબદારી નથી તમે સદા મુક્ત છો. તમે નિત્ય મુક્ત છો. તમારા માટે જન્મ મરણ નથી. તમે સર્વવ્યાપક તથા જ્યોતિઓના જ્યોતિ છો.

(૧૭૬) 'તત્ત્વમસિ" તું તે જ છે. તમે સર્વવ્યાપક આત્મા છો, તમે અમર આત્મા છો. ધ્યાન દ્વારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો. મન તમને ઠગે છે અને લોભાવે છે. આ મહાન શત્રુ મનનો નાશ કરો.

(૧૭૭) ૐ જપ, ભાવ તથા અર્થ સાથે પ્રણવ જપ નિર્ગુણ ઉપાસનાની એક વિધિ છે. બીજી વિધિ છે સાક્ષી ભાવ બધી વૃત્તિઓ અને બાહ્ય વસ્તુઓથી તમારી જાતને અલગ કરો, તમે વૃત્તિઓના સાક્ષી બની જાઓ છો. આ સાધનાની સાથે સાથે તમે કામ પણ કરી શકો. સદા જપ કરો– "ૐ સાક્ષી ૐ સાક્ષી ૐ સાક્ષી ૐ."

(૧૭૮) એવું વિચારો કે આ બધાં શરીર તમારાં જ છે. તમારા શરીર ઉપર વિશેષ આસક્તિ ન રાખો. એક ખાસ શરીરમાં જ બંધાયેલા ન રહો. કહો "બધાં શરીર મારા જ છે." વિકાસ સાધો. વિરાટ સાથે એક બની જાઓ. વેદાંત સાધનાનું આ પહેલું પગથિયું છે. આ સ્થૂળ વિકાસ છે.

(૧૭૯) હિરણ્યગર્ભ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. આ સૂક્ષ્મ વિકાસ છે. આ દ્વિતીયાવસ્થા છે. સર્વ કારણ શરીરોના યોગ રૂપ ઈશ્વર સાથે એક બનો. છેવટે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરો. સ્થૂળને સૂક્ષ્મમાં, સૂક્ષ્મને કારણમાં અને કારણને આત્મા અથવા બ્રહ્મમાં વિલીન કરી નાખો. આ લય ક્રમ છે.

(૧૮૦) "તત્ત્વમસિ" તું તે જ છે. તમે બ્રહ્મ છો. આ વિચારમાં સ્થિત થઈ જાઓ. સદા પ્રસન્ન રહો. અભય રહો. જેવી રીતે ઘાસમાંથી તેનાં ડાંખળાં અલગ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે પંચકોષોમાંથી તમારા આત્માને અલગ કરો.

(૧૮૧) આત્મામાં ગુપ્ત ખજાનો છે. શોધો. તે તમારા હૃદયમાં જ છે. શોધ કરતાં પહેલાં કામિની-કાંચનનો ત્યાગ કરો. તમે કામ તથા ઇશ્વર બંનેને એક સાથે નથી પૂજી શકતા.

(૧૮૨) આત્માને ન ભૂલો. નિઃસ્વાર્થ ધાર્મિક કર્મ કરો. ઇન્દ્રિયોનું દમન કરો. મનુસ્મૃતિ પ્રમાણે ધર્મમાર્ગે અનુસરો. તેથી તમે શાંત, સબળ તથા શક્તિશાળી બની જશો. તમે પ્રકાશમાન નક્ષત્ર તથા પ્રકાશપુંજ બની જશો.

(૧૮૩) હું સર્વત્ર, ઉપર-નીચે, અંદર-બહાર ઈશ્વરને જ જોઉં છું. તમારી દૃષ્ટિ બદલી નાખો. તમે અહીં જ સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી લેશો. આ નિશ્ચય જાણો.

(૧૮૪) શાંતિમાં આત્માનો અનુભવ કરો. કામ કરતી વખતે આત્મિક મહિમા તથા શાંતિ વ્યક્ત કરો. દુઃખ અને આફતોમાં અચળ રહો. ખડકની જેમ સ્થિર-અડગ રહો. જ્ઞાનીમાં ખડક જેવી દૃઢતા હોય છે. તમારું જીવન તથા ધ્યાન એક બની જાઓ.

(૧૮૫) તમે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે કરી શકશો? સત્ય, તપ, સમ્યક્ જ્ઞાન તથા બ્રહ્મચર્ય દ્વારા.

(૧૮૬) જો તમે શરીર ચૈતન્યથી ઊંચે ઊઠો, જો તમે દેહાભિમાનનો ત્યાગ કરો, જો મન આત્મામાં સ્થિર થઇ જાય તો તમે નિઃશંક શાંત અને મુક્ત બની જશો.

(૧૮૭) વીરતાપૂર્વક કહો, "હું ઇશ્વર છું. હું બ્રહ્મ છું." નિશ્ચય કરો. આ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. ભયભીત ન બનો. ઊઠો, જાગો, સાક્ષાત્કાર કરો. સત્યની ઘોષણા કરો. બીજાને સત્યનું જ્ઞાન આપો. તેમને મદદ કરો.

(૧૮૮) "અહંબ્રહ્માસ્મિ"નો જપ કરતી વખતે સ્થૂળ શરીરને અથવા અહંકારને બ્રહ્મ ન સમજી લેશો. સાક્ષી અથવા પ્રત્યક્ષ આત્મા જ બ્રહ્મ છે. બધી બાહ્ય વસ્તુઓનો નિષેધ કરો. તમે અમરત્વ પ્રાપ્ત કરશો.

(૧૮૯) તૃષ્ણા જ સૌથી મોટી અડચણ છે. બધી તૃષ્ણાઓના દમનથી તમે આજ ક્ષણે નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરી લેશો યાદ રાખો. તૃષ્ણાનાં મૂળ ઘણાં ઊંડાં ગએલાં છે. તે ચિત્તમાં જ છે. સાવધાનીપૂર્વક તેમની શોધ કરો.

(૧૯૦) "હું અસંગ, અકર્તા, સાક્ષી અને ત્રિગુણાતીત છું"–આ વિચારોનું સતત મનન કરો. આ જ નિર્ગુણ ધ્યાન છે.

(૧૯૧) પ્રત્યેક ચહેરામાં ઇશ્વરને જુઓ. મનને શાંત કરો. વિચારોને મૂક બનાવો. દૈવી ધામમાં પ્રવેશ કરીને ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરો.

(૧૯૨) હે પ્રિય સાધક ! હું સદા તમારી સાથે છું ડરો નહિ આપણે અભેદ્ય છીએ. તમને શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ. મારો પ્રકાશ તમને બધાને પ્રકાશિત કરે છે. મારી શાંતિ તમારાં બધાના આત્માને પ્રસન્ન કરે છે. તે દૈવી જ્યોતિ કદાપિ મંદ ન થાઓ. તમારા મન તથા હૃદયમાં શાંતિનો સંચાર થાઓ. ૐ શાંતિ.

(૧૯૩) અહંભાવનો ત્યાગ કરો. મમતાનો ત્યાગ કરી આત્મામાં નિવાસ કરો. આજ જન્મમાં તમે જીવન્મુક્ત બની પ્રકાશી ઊઠશો.

(૧૯૪) હું તે સર્વવ્યાપક આત્મા છું જે એક ચિદાકાશ, અખંડ, સર્વ ભૂત અંતરાત્મા છે. આ ભાવમાં સ્થિત થવાનો પ્રયાસ કરો. તેથી મનની ચંચળતા દૂર થઈ જશે. તમે નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરશો.

(૧૯૫) તમે જાણો છો કે દર્પણમાં તમારા ચહેરાનું પ્રતિબિમ્બ મિથ્યા છે તેવી જ રીતે આ જગત, શરીર તથા મન મિથ્યા છે. અસ્તિત્વ જ નક્કર તત્ત્વ છે. વાસ્તવમાં તમે પરમાત્મા છો. તમે અસ્તિત્વ સાથે એક છો. આ દૃષ્ટાંત સદા યાદ રાખો. પછી આ જગત તમારા માટે આકર્ષક નહિ રહે. તમે કામ કરતી વખતે પણ સહજાવસ્થામાં રહેશો.

(૧૯૬) મસ્તક, હૃદય તથા હાથ (જ્ઞાન, ભક્તિ તથા કર્મ)નો સમન્વય થવો જોઈએ. આ જ પૂર્ણતા છે. તમારામાં શ્રી શંકરાચાર્યની પ્રખર બુદ્ધિ અને બૌદ્ધનું દયાળુ હૃદય હોવું જોઈએ. શુષ્ક વેદાંતી તો હોય છે.

૧૫. માર્ગ ઉપર પ્રકાશ.

(૧૯૭) હે મિત્ર, તમે પણ મહાન સંત કેમ નથી બનતા ? આ કળિયુગમાં ટૂંક સમયમાં જ આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે. એ ઈશ્વરની કૃપા છે. તમારે કઠિન તપશ્ચર્યા કરવાની જરૂર નથી. થિયોસોફીના મત અનુસાર આ માનવ જાતિમાં મનની પુષ્કળ પ્રગતિ થતી ગઈ છે.

(૧૯૮) કોઈ એક મંત્રનો દરરોજ ૨૧૬૦૦ વખત જપ કરો. સત્ય બોલો. ક્રોધનું દમન કરો. દાન આપો. વડીલ, સાધુઓ, સંન્યાસીઓ, ભક્તો, ગરીબો તથા બીમારોની આત્મભાવથી સેવા કરો. તમે શાંતિ, આનંદ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરશો.

(૧૯૯) એક અલગ ઓરડામાં એકલા રહો. કામ પ્રબળ થાય તો જપની સંખ્યા વધારી દો. બસો અથવા તેથી વધુ માળા જપ કરો. એક દિવસ સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરો. બીજા દિવસે કેવળ દૂધ અને ફળનો આહાર લો. સરળ પ્રાણાયામ કરો ૬૦ વખત ૐનો જપ કરો ત્યાં સુધી શ્વાસ રોકી રાખો. દરરોજ ગીતાનો એક અધ્યાય અર્થ સાથે વાંચો. તમારી સ્ત્રી સાથે વાતચીત ન કરો. હસો નહિ. મનને કોઇને કોઈ વસ્તુમાં લાગેલું રાખો. આ ખૂબ જ જરૂરી છે. બ્રહ્મચર્ય માટે આ સર્વોત્તમ સાધના છે. અત્તર, ફૂલ વગેરેનો ઉપયોગ ન કરો. હલકી નવલકથાઓને ન અડકો. નાટક, સિનેમા ન જુઓ. સૂવા માટે નરમ ગાદી ન વાપરો.

(૨૦૦) મંત્રનો જપ કરતી વખતે મંત્રનો અર્થ પણ યાદ રાખો રામ, કૃષ્ણ, શિવ આ બધાનો અર્થ છે સચ્ચિદાનંદ, શુદ્ધિ, પૂર્ણતા, જ્યોતિ, નિત્યતા તથા અમૃતત્વ.

(૨૦૧) કંઠમાં એક વર્ષ સુધી, હૃદયમાં ત્રણ વર્ષ સુધી અને નાભિમાં એક વર્ષ સુધી જપ કરો.

(૨૦૨) જપના અભ્યાસમાં પ્રગતિ કરતાં તમારી ચામડીનું પ્રત્યેક છિદ્ર અને રોમ દ્વાર જાતે જ કરશે. આખું શરીર મંત્રથી સ્પંદિત થઈ ઊઠશે. તમે ઇશ્વરપ્રેમમાં મગ્ન થઇ જશો. તમે પુલકિત થઇ આનંદાશ્રુ વહેવડાવશો. તમે પ્રેરણા, પ્રકાશ, ભાવસમાધિ, અંતર્દૃષ્ટિ અને આત્મપરોક્ષાનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરશો. તમે કાવ્યો રચશો. તમને વિવિધ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થશે.

(૨૦૩) એકાંત બગીચામાં જઇને બે કે ત્રણ કલાક જપ અથવા ગીતા યા ઉપનિષદ્નો સ્વાધ્યાય કરો. ઘેર પાછા આવશો ત્યારે તમારામાં ખૂબ તાજગી અને સ્ફૂર્તિ રહેશે. તમારામાં પ્રેમનો સંચાર થશે.

(૨૦૪) જેમ જેમ તમે જપની સંખ્યા વધારતા જશો તેમ તેમ તમે વધુ સબળ, શુદ્ધ અને શાંત બનતા જશો.

(૨૦૫) ભગવાન શિવનું સદા સ્મરણ કરો. તેનામાં જ નિવાસ કરો. તેમાં ઊંડી ડૂબકી લગાવો. બધા સંસારી વિચારોનો ત્યાગ કરો. ભગવાન શિવ તમને ઉન્નત બનાવશે. દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો. આધ્યાત્મિક સાધનામાં વીરતાપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ. પાછળ ન જુઓ. આજુબાજુ પણ ન જુઓ.

(૨૦૬) જો કોઈ રોગને ડાક્તરો અસાધ્ય ઠરાવે તો ભગવાનના નામના જપ કરવાની શરૂઆત કરો. ॐના ઉચ્ચસ્વરથી જપ દ્વારા પ્રણવ સ્પંદનોથી મન તથા શરીરને ભરી દો. પ્રાણાયામ પણ કરો. તમે સ્વસ્થ થઈ જશો. શ્રદ્ધા રાખો, ભગવાનનું નામ તો આ સંસાર સાગરને પાર કરવા માટેની મહાન નૌકા છે.

(૨૦૭) દરરોજ ત્રણ કલાક મૌન પાળવાથી વાગેન્દ્રિયના વધુ પડતા રજસ્ ઉપર નિયંત્રણ આવે છે. એક જ આસનમાં ત્રણ કલાક બેસી રહેવાથી આસનજયની પ્રાપ્તિ થાય છે અને પગની રાજસિકતા ઓછી થઇ જાય છે. આસન તથા મૌનથી સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૨૦૮) ઉપરના ઉપાયોને વ્યવહારમાં લાવી ઓરડામાં થોડો સમય એકલા રહો. કોઇને પણ ન મળો. કાનમાં પુમડાં ખોસી દો. આથી તમે બહારની ગરબડ સડબડથી મુક્ત રહેશો અને તમારામાં આંતરિક જીવનનો સમાવેશ થશે. અથવા અંગુઠાથી બે કાન બંધ કરી દો. હવે ગંભીરતાપૂર્વક જપ તથા ધ્યાન કરો. તમને શાંતિ મળશે, સચ્ચાઈપૂર્વક અભ્યાસ કરો, આથી વધુ હું શું કહું ? હું ગાયના મોંઢામાં ઘાસ નથી નાખી શકતો. તેણે જાતે જ ચરવું પડશે. માટે જાતે જ અમૃતનું પાન કરો.

(૨૦૯) દર વર્ષે એક અઠવાડિયું અથવા એક પખવાડિયુ તીર્થસ્થાનોમાં રહો અને ગંભીરતાપૂર્વક જપ કરો. મહાત્માઓનો સત્સંગ કરો. આથી તમને મનની શાંતિ મળશે. તમે આધ્યાત્મિક બની જશો તથા સમય જતાં તમારી આસુરી પ્રકૃતિનું રૂપાંતર થઇ જશે.

૧૬. ખાસ આધ્યાત્મિક ઉપદેશ

(૨૧૦) બીજા સાથે વધુ ન હળો મળો. વધુ પડતા હળવા મળવાથી ઈર્ષાનો પ્રવેશ થાય છે.

(૨૧૧) બીજાએ તમારે પ્રત્યે કરેલી ભૂલોને જલદીથી ભૂલી જાઓ. આ સૂત્ર યાદ રાખો–"ભૂલી જાઓ અને માફ કરો."

(૨૧૨) બીજા તમારૂં અપમાન કે તિરસ્કાર કરે તો તે સહન કરવા પ્રયત્ન કરો. તેનાથી તમારી સંકલ્પ શક્તિ વધશે. આધ્યાત્મિક સાધક માટે પ્રશંસા અને સન્માન ઝેર જેવાં છે. અપમાન અને અનાદર જિજ્ઞાસુ માટે આભુષણુ છે.

(૨૧૩ તમારી જરૂરિયાતો ઘટાડો. દરરોજ થોડાક કલાક મૌનવ્રત પાળો. દરરોજ તમારા ઓરડામાં એકાંતમાં બે કલાક રહો અને ઇશ્વરનું નામ અથવા ઇષ્ટ મંત્રનો જપ અથવા સ્વાધ્યાય કરો. બીજાઓ સાથે વાદવિવાદ ન કરો. નામ તથા યશની કામનાનો ત્યાગ કરો. જો તમે છ માસ આમ કરશો તો હું તમને ખાત્રી આપું છું કે તમને માનસિક શાંતિ મળશે. જો તમને આનાથી આધ્યાત્મિક લાભ ન થાય તો તમે મારી મજાક ઉડાવી શકો છો. પરંતુ પહેલાં હું કહું તે પ્રમાણે સાધના કરો.

(૨૧૪) પ્રતિજ્ઞા કરવામાં ઢીલા ભલે બનો પણ તેના પાલનમાં ઝડપી અને દૃઢ બનો.

(૨૧૫) ભલા બનો, ભલું કરો. અપમાન સહન કરો, દુઃખ સહન કરો.

(૨૧૬) એક પ્રકારની સાધનામાં અટલ રહો. એક ગુરૂ, એક સ્થાન અને એક વિધિમાં સ્થિર રહો. યાદ રાખો કે સ્થિરતા વિના કોઈ કામ નથી થઇ શકતું.

(૨૧૭) તમારે સંકલ્પવાન વ્યક્તિ બનવું જોઇએ. કોઈપણ વસ્તુના લાભ નુકસાનનો વિચાર પહેલેથી બરાબર કરી લેવો જોઇએ. એક વખત પ્રતિજ્ઞા કરી લીધા પછી તેને ન બદલો. દરેક અવસ્થામા તેને પૂરી કરવા પ્રયત્ન કરો. તેનાથી તમારૂં આત્મબળ વધશે.

(૨૧૮) તમારા માટે કોઈ આદર્શ અથવા સિદ્ધાંત રાખો. બળપૂર્વક સ્થિરતાથી તેને વળગી રહો. તેમાંથી જરાપણુ વિચલિત ન થાઓ.

(૨૧૯) જો તમે સાધુઓ, વેદો અને સ્મૃતિઓની આજ્ઞાઓનું બરાબર પાલન કરો અને યમ-નિયમનો અભ્યાસ કરો તો તમારી બધી વિપત્તિઓનો નાશ થઇ જશે. તમે અંધકારના માર્ગે આગળ નહિ જાઓ.

(૨૨૦) બીજાની ભાવનાઓ, ભાવુકતાઓ, વિચારો તથા ધારણાઓનો આદર કરો. ઝગડો ન કરો. સાધક માટે સહનશીલતા મુખ્ય ગુણ છે. જો તમે સહનશીલ નહિ હશો તો તમને માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત નથી થઇ શકવાની.

(૨૨૧) આ સાપેક્ષ જગતમાં કશું જ સંપૂર્ણ ખોટું કે સંપૂર્ણ સાચું નથી. દરેક માણસના કથનમાં કંઇકને કંઈક સત્ય તો અવશ્ય છે જ તે યાદ રાખો.

(૨૨૨) તમારા મિત્રોની સંખ્યા ન વધારો. વાસ્તવમાં આ જગતમાં કોઈ સાચો મિત્ર નથી. લોકો સ્વાર્થવશ એક બીજાને મિત્ર બનાવે છે. આત્મા જ એક માત્ર વાસ્તવિક મિત્ર છે. ઇશ્વર જ તમારો સાચો મિત્ર છે. તમે કદાચ તેને ભૂલી પણ જાઓ પરંતુ તે તો તમારૂં કલ્યાણ જ કરે છે.

(૨૨૩) હે સાધક ! આ વાતો હંમેશાં યાદ રાખો —

(अ) જેઓ પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી ચુકયા છે તેવા દત્તાત્રેય. શંકરાચાર્ય, જ્ઞાનદેવ, રામદાસ, તુલસીદાસ વગેરે જેવા સાધુઓ અને મહાત્માઓની સ્મૃતિ કાયમ જાળવી રાખો.

(ब) જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ વગેરે સંસારી વિપત્તિઓને પણ સદા યાદ રાખો.

(क) યાદ રાખો કે આ જગત આકાશની નીલિમા સમાન અસત્ય છે.

આ વિચારો તમારામાં વૈરાગ્ય પેદા કરશે.

(૨૨૪) કોઇપણ વ્યક્તિ સાથે, ખાસ કરીને સ્ત્રીના નિકટ સંપર્કમાં ન આવો. અતિ પરિચયથી ઘૃણા અથવા અવજ્ઞા થાય છે. તમારી પાસે સારૂં એવું મનોવિજ્ઞાનનું જ્ઞાન હોવું જોઇએ. ત્યારે જ તમે કુશળતાપૂર્વક જુદા જુદા પ્રકારની વ્યક્તિઓ સાથે આનંદથી રહી શકશો.

(૨૨૫) નિયમનું પાલન કરવામાં જરાપણ શિથિલતા ન આવવા દો. ઈશ્વરીય બાબતોમાં મજાક ન ઉડાવો. તમારે ગંભીર બનવું જોઇએ નહિ તો તમારી ઉન્નતિ સંભવ નથી. તમે તમારી જૂની ટેવો બદલી નહિ શકો.

(૨૨૬) સર્વ પ્રત્યે દયાળુ બનો. ઇન્દ્રિયો ઉપર વિશ્વાસ ન રાખો. મોક્ષ માટે આ બે અભ્યાસ પૂરતા છે.

(૨૨૭) સાચું બોલો અને ધર્મનું આચરણ કરો. આનાથી પણ મોક્ષપ્રાપ્તિ થઇ શકે છે.

(૨૨૮) ઇન્દ્રિયોનું દમન એ જ વેદોનો સારાંશ છે.

(૨૨૯) તમારૂં એક માત્ર કર્તવ્ય ઇન્દ્રિયદમન કરવાનું છે. આ જ મુખ્ય કર્તવ્ય છે. બીજાં બધાં કર્તવ્યો ગૌણ છે. તમારી અંદર ઇશ્વર છૂપાયેલો છે. તે સર્વ પ્રાણીઓમાં ગૂઢ છે, તેને જ વ્યક્ત કરવો તે તમારૂં લક્ષ્ય છે. તે "સર્વભૂતાન્તરાત્મા તથા સર્વભૂતાધિવાસઃ" છે.

(૨૩૦) આધ્યાત્મિક ડાયરીનું પાલન કરો. તમારી ઉન્નતિ, તમારો દૈનિક કાર્યક્રમ તથા બીજી ખાસ વાતોની નોંધ કરતા જાઓ.

(૨૩૧) વડીલો, માતા-પિતા, સાધુ-સંન્યાસી વગેરે પ્રત્યે સચ્ચાઈ તથા ભાવપૂર્વક આદર રાખો.

(૨૩૨) ઇશ્વર પણ કોઈને કૈવલ્ય મોક્ષ પ્રાપ્ત નથી કરાવી આપતો. દરેક વ્યક્તિએ પોતે જાતે જ પુરુષાર્થ કરવો પડશે. પુરુષાર્થ ઇશ્વર-સ્વરૂપ જ છે. આનાથી તમે અસંગ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેશો.

(૨૩૩) તમારે બધી માનસિક દુર્બળતાઓથી મુક્ત થવું પડશે. ખોટો ભય સંકલ્પ-વિકલ્પ ભ્રાન્તિ વગેરેથી મુક્ત બનો. ત્યારે જ તમે વાસ્તવમાં સુખી બનશો.

(૨૩૪) સડક ઉપર ચાલતી વખતે આમ તેમ ડાફેરાં ન મારો. તેનાથી વિક્ષેપ થશે. તમારા નાકની દાંડી જૂઓ. દરરોજ આનો અભ્યાસ કરો. પછી આ તમારી ટેવ બની જશે.

(૨૩૫) તમારા અંગત ખર્ચમાં ઘટાડો કરો. તમારું માસિક ખર્ચ વીસથી ત્રીસ રૂપિયા જેટલું મર્યાદિત બનાવો. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ જ તમારો આદર્શ હોવો જોઇએ.

(૨૩૬) જો તમને વિધિ (રીત) ખબર હોય તો મનને નિયંત્રિત કરવું ખૂબ જ સહેલું છે. તમને ઇશ્વરમાં પ્રબળ નિષ્ઠા તથા સાચી લગની હોવી જોઇએ. સૂર્ય ભલે પશ્ચિમમાં ઊગે પરંતુ તમારે તમારા નિશ્ચયમાથી ન ડગવું જોઇએ.

(૨૩૭) સંસારી બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોનો સાથ કરવો સાધક માટે તેટલોજ અનુચિત અને ભયાનક છે જેટલો સ્ત્રીઓનો સાથ કરવો ભયાનક છે.

(૨૩૮) તમને રોગ કેમ થાય છે ? ખરાબ કર્મોને ધોવા માટે, તમારામાં સત્ત્વ તથા સદ્‌ગુણો ભરવા માટે, તિતિક્ષા, કરુણા તથા પ્રેમની વૃદ્ધિ કરવા માટે તથા ઇશ્વર-સ્મરણ

માટે આ સંસારમાં દુઃખ સર્વોત્તમ વસ્તુ છે. તેનાથી તમારા અંતરૂચક્ષુ ખુલી જશે. દુઃખથી જ શાસ્ત્રોની ઉત્પત્તિ થાય છે. (જેમકે પારધિથી વિંધાએલું એક ક્રૌંચ પક્ષી જોતાં જ મહર્ષિ વાલ્મિકીને અનુષ્ટુપ છંદની રચના સ્ફૂરી અને તેમાંથી રામાયણનું મહાકાવ્ય સર્જાયું) દર્શન-શાસ્ત્રો દુઃખનાં કારણ શોધી કાઢે છે અને અજ્ઞાનના નિવારણ દ્વારા દુઃખના નિદાનનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે

(૨૩૯) બધાંને દુઃખ અથવા આફતોથી લાભ નથી થતો. દુઃખ આવે છે ત્યારે અહંકાર થોડો ક્ષીણ થઈ જાય છે પરંતુ સ્વસ્થ થતાં જ તે અહંકાર ફરી બમણો બની જાય છે. વિવેકી માણસોને જ તેનાથી લાભ થાય છે

(૨૪૦) સમયનો બગાડ ન કરો. એક ક્ષણ પણ ન બગાડો. સમય ખૂબ જ મૂલ્યવાન છે. ધ્યાન કરો. સાક્ષાત્કાર કરો. અમૃતરસનું પાન કરો.

(૨૪૧) આજ્ઞા કોણ આપી શકે ? જે પોતે આજ્ઞાનું યથાર્થ પાલન કેમ કરવું તે જાણે છે તે જ આજ્ઞા આપી શકે છે. આજ્ઞા પાલન મહાન ત્યાગ છે.

(૨૪૨) ખિચડી ખાઇને ઉપર પાણી પીને સંતોષ માનો. સંતોષી મન જ મહાન સુખી છે. બ્રહ્મા તથા ઇશ્વર પણ તમારી ઈર્ષા કરશે.

(૨૪૩) બીજાની મજાક ન ઉડાવો. બીજા પ્રત્યે ઘૃણાપૂર્વક ન જુઓ. બીજાના શબ્દો અને ભાવનાઓનો આદર કરો. બીજાની પ્રશંસા કરો અને તમારા દોષ બીજા આગળ જાહેર કરો.

(૨૪૪) તમારી જાતને છૂપી રાખો. તમારી કુશળતા તથા યોગ્યતાનું પ્રદર્શન ન કરો. નામ તથા સન્માનની પરવા ન કરો. નામ તથા યશને તણખલા સમાન અને ઝેર સમાન માનો. ત્યારે જ તમને શાંતિ મળશે.

(૨૪૫) તમારા વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. એકાંતમાં બેસો. તમારા મન તથા સ્વભાવનું વિશ્લેષણ કરો. વૃત્તિઓને જુઓ અને પ્રાર્થના કરો. તમારા સ્વભાવ અને દોષોનો અભ્યાસ કરો તથા યોગ્ય સાધનો દ્વારા તેમને દૂર કરવાની કોશિશ કરો.

(૨૪૬) તમારી જાતને જગતમાં તુચ્છ સમજો. આ રીતે તમે તમારા અહંકાર અને મદને દૂર કરી શકશો. હંમેશા જમીન ઉપર જ બેસો. ખુરશી, સોફા, પાટલી, ગાદી વગેરેનો ત્યાગ કરો. શ્રમપૂર્ણ કાર્ય કરો. બીજાની વડાઈ કરો સેવા કરો. બીજાના દોષ ન જુઓ કે પ્રગટ ન કરો.

(૨૪૭) જ્યારે કોઈ માણસ તમારું ભૂડું કરે. તો તેને માફ કરી દો અને તેના ઉપર દયા કરો. તેના માટે પ્રાર્થના કરો. તેનું ભલું કરો. તેને થોડો અપમાન તથા નુકસાન સહન કરો. તેથી તમારી સંકલ્પ શક્તિ વધશે.

(૨૪૮) હઠયોગી પોતાના શરીર તથા પ્રાણથી શરૂ કરીને પોતાની સાધનાનો આરંભ કરે છે. તેમનો સિદ્ધાંત એવો છે કે પ્રાણોના નિયંત્રણથી મન પણ નિયંત્રણમાં આવી જશે. આ મંદ અધિકારીઓ માટે છે.

(૨૪૯) રાજયોગી પોતાની સાધના મનથી શરૂ કરે છે. તેઓ વૃત્તિઓનું દમન કરી મનને શુન્ય બનાવી દે છે. તેઓ સંયમનો અભ્યાસ કરે છે. યમ તથા નિયમના અભ્યાસથી તેઓ સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરે છે. વિચાર વિના હઠયોગી મનમાં સદ્‌ગુણોની વૃદ્ધિ નથી કરી શકતો.

(૨૫૦) જ્ઞાન યોગી બુદ્ધિ તથા સંકલ્પથી પોતાની સાધનાની શરૂઆત કરે છે. તાંત્રિક લોકો શક્તિ દ્વારા પોતાની સાધનાનો આરંભ કરે છે.

(૨૫૧) ભક્તિ, શ્રદ્ધા તથા આત્મર્પણથી ભક્ત સાધનાની શરૂઆત કરે છે. તેમનામાં ઉન્નત ભાવનાઓ હોય છે. તેઓ શરીર તથા જગતને ભૂલી જાય છે

(૨૫૨) બ્રહ્મ ભાવનામાં સ્થિત થઈ જાઓ. –'બ્રહ્મ સત્ય અને જગત મિથ્યા છે' આ વિચારને સદા મનમાં પ્રવાહિત રાખો.

(૨૫૩) પાપ ભૂલ માત્ર છે. પાપ અજ્ઞાન છે. બ્રહ્મજ્ઞાન દ્વારા પાપને પાર કરી જાઓ.

૧૭. નિવૃત્તિ સાધના

(૨૫૪) વિષયો માટેના સઘળા રાગ તથા બંધનોનો ત્યાગ કરવો. તે જ સાચો સંન્યાસ છે. તે માનસિક અસંગ તથા આત્મ–નિષેધની અવસ્થા છે, વાસના, સ્વાર્થ આસક્તિના વિનાશથીજ વાસ્તવિક સંન્યાસ સંભવ છે.

(૨૫૫) બધાં સ્વાર્થભર્યાં કર્મ તથા તેમના ફળનો ત્યાગ તે જ સંન્યાસ છે. કર્તાપણાની ભાવનાનો ત્યાગ જ સંન્યાસ છે. દ્વંદ્વાતીત થવું તે સંન્યાસ છે.

(૨૫૬) કેવળ ભાવુક્તા અને જોશથી આ માર્ગે અધિક લાભ નથી મળતો. સંન્યાસીએ મૌન તથા શાશ્વત ઉત્સાહનું જીવંત ઉદાહરણ બની જવું જોઈએ.

(૨૫૭) એકાંતવાસ, મૌનવ્રત, તથા ઇન્દ્રિયદમનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આનાથી ઉન્નત સંન્યાસ માટે સફળતા મળશે તથા મુક્તિનો માર્ગ ખુલ્લો થશે.

(૨૫૮) આ જગત દુઃખમય છે. પ્રત્યેક ક્ષણ મન લોભાવે છે અને છેતરે છે. મનની ભ્રાન્તિના કારણે જ દુઃખને સુખ સમજી બેસીએ છીએ. ગંભીરતાપૂર્વક ચિંતન કરો. આ ભારેલા અગ્નિનો ગોળો છે. બધાં સુખ શરૂઆતમાં મધુર પણ અંતે ઝેર ભરેલાં છે.

(૨૫૯) પ્રત્યેક ક્ષણે ઇન્દ્રિયો તમને છેતરે છે. ઇન્દ્રિયો ખૂબ જ બળવાન છે તથા બુદ્ધિમાન લોકોને પણ વશમાં કરી લે છે. તે ક્ષણિક સુખ આપે છે. પરંતુ તે સુખ નિત્ય દુઃખ, શોક, વ્યાકુળતા તથા ભ્રમથી ભરેલું હોય છે.

(૨૬૦) જ્ઞાની જન એવી ઘોષણા કરે છે કે કર્મથી, સંતાનથી કે ધનથી અમૃતત્વ પ્રાપ્ત નથી કરી શકાતું. અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ તો કેવળ વૈરાગ્યથી જ થાય છે.

(૨૬૧) વિષય–જીવન તે કાંઇ જીવન છે ? તે દુઃખ, પાપ, દુર્બળતા, આસક્તિ, ગુલામીવૃત્તિ, દુર્બળ ઇચ્છાશક્તિ, ઉગ્ર પ્રયાસ તથા સંઘર્ષથી યુક્ત છે. વિષય જીવનથી તમે અમૃતત્વ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. તે તમને નરકની ખાડીમાં લઈ જશે. જેટલા વધુ તમે વિષય સુખ પાછળ દોડશો તેટલા વધારે તમે અશાંત અને દુઃખી બનશો.

(૨૬૨) આદર, માન, ઉપાધિ, નામ તથા યશનો ત્યાગ કરો. આ બધાં નિઃસાર છે. આમાં તમને કાયમી તૃપ્તિ નથી મળી શકતી. તેનાથી તમારું અભિમાન મજબુત બનશે અને મનને અશાંત તથા ઉત્તેજીત બનાવશે. આથી જ રાજા ભર્તૃહરિ, રાજા ગોપીચંદ તથા ભગવાન બુદ્ધ વગેરેએ રાજ્ય, ધન તથા સન્માન વગેરેનો ત્યાગ કરી દીધો હતો.

(૨૬૩) શું રાજ્યની પ્રાપ્તિ અગત્યની નથી ? શું કાશ્મીર અથવા અન્ય રમણીય સ્થાનોમાં સુસજ્જિત અટારીઓમાં રહેવું યોગ્ય નથી ? શું મૃગનયની યુવાન મહારાણીઓનો સંગ પ્રિય નથી ? છતાં પણ બુદ્ધિમાન લોકોએ આ બધી વસ્તુઓને તણખલા સમાન સમજીને આત્માસાક્ષાત્કાર માટે અરણ્યનો માર્ગ જ અંગીકાર કર્યો છે.

(૨૬૪) સંકલ્પ પ્રબળ રાખો. નિવૃત્તિ માર્ગ ગ્રહણ કર્યા પછી ઘેર જવાની વાત કદી પણ મનમાં ન લાવો. સાહસ, મનની સ્થિરતા તથા જીવનમાં નિશ્ચિત ઉદ્દેશ રાખો. જો તમે તમારી સઘળી સંપત્તિ – શરીર અને જીવન સુદ્ધાંનો ત્યાગ કરવા તૈયાર હો તો તમે સંન્યાસ ગ્રહણ કરી નિવૃત્તિ માર્ગનું અનુમરણ કરી શકો છો.

(૨૬૫) સંન્યાસમાર્ગ ગુલાબના ફૂલોથી છવાએલો નથી, તે તો કંટકપૂર્ણ અને મુશ્કેલીઓ ભરેલો છે પરંતુ તે માર્ગ તમને સમ્રાટોના સમ્રાટ બનાવી દેશે.

(૨૬૬) જેઓ સંન્યાસ–માર્ગ ગ્રહણ કરવા માગે છે, તેમણે શ્રમ પૂર્ણ જીવન અને અને લૂખું–સૂખું ભોજન લઈને જીવવા માટે પોતાની જાતને તાલીમ આપવી જોઇએ. આમ થશે તો જ સાધક સંન્યાસી જીવનના દુઃખો સહન કરી શકશે. તમારે આળસુ નહિ બનવું જોઇએ. માનસિક જીવનનો સદુપયોગ કરવો જોઇએ, ત્યારે જ ઝડપી ઉન્નતિ શકય છે.

(૨૬૭) વિષયોનું આકર્ષણ અને જાત જાતનાં બંધનો મનુષ્યને સંસારમાં ફસાવી દે છે. બધાં આકર્ષણો અને બંધનોને તોડીને તેમનો સંન્યાસ એજ વાસ્તવિક સંન્યાસ છે. જે મનુષ્ય આકર્ષણ તથા બંધનથી મુક્ત છે તે અનહદ સુખ તથા પરમ આનંદનો ઉપભોગ કરે છે.

(૨૬૮) આ જ પાંચ પ્રકારનાં વિષય સુખો સ્વર્ગમાં પણ છે; પરંતુ તે વધુ સૂક્ષ્મ છે. વિવેકી મનુષ્યોને તે શાશ્વત સુખ નથી આપી શકતાં. વિવેકી માણસ તો સ્વર્ગના સુખોનો પણ ત્યાગ કરે છે. તે બધાં સુખોને લાત મારે છે. તે સારી રીતે જાણે છે કે બ્રહ્માનંદના સાગરનું એક ટીપું પણ આ બધાં સુખોમાંથી પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ નથી.

૧૮. યોગ સાધનાનું વિજ્ઞાન

(૨૬૯) જીવનું શિવ (ઈશ્વર) સાથેનું જોડાણ તે યોગ. તે યોગ જીવાત્મા તથા પરમાત્માના મિલનનું શિક્ષણ આપનારું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે.

(૨૭૦) યોગનું લક્ષ્ય છે મનુષ્યને પ્રકૃતિનાં ઝંઝટોથી મુક્ત કરવાનું તથા પોતાના સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરી મુક્ત બનવાનું.

(૨૭૧) યોગાભ્યાસ દ્વારા તમે તમારા આવેશ કામ, ક્રોધ વગેરે ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી લેશો તમે પ્રલોભનોને રોકી શકશો તથા મનના વિક્ષેપોને દૂર કરી શકશો.

(૨૭૨) ભાષણો તથા પત્રવ્યવહારથી યોગ નથી શીખી શકાતો. યૌગિક સાધકે ગુરૂને આધીન રહીને થોડાં વર્ષ તપશ્ચર્યા, શિસ્ત–સંયમ તથા ધ્યાનમય જીવન વિતાવવું પડશે ત્યારે જ તે યોગી થઇ શકશે.

(૨૭૩) એવા ઘણા લોકો છે જે સવારે આઠથી રાત્રે આઠ વાગ્યા સુધી પોતાનો ધંધો કરે છે. રાત્રે આઠથી દસ વાગ્યા સુધી તેઓ એક સુંદર યોગી બની રહે છે. તેઓ થોડાં આસન ક્રિયા તથા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે છે, હઠયોગ તથા કુંડલિની યોગનાં પુસ્તકો વાંચે છે તથા તેની મનમાની વ્યાખ્યા કરી લે છે. સંસારમાં રહેવા છતાં પણ સંસારની બહાર રહો. આ જ સર્વોચ્ચ યોગ છે

(૨૭૪) મિતાહારી બનો સાદો આહાર લો. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો ઇન્દ્રિયોનું દમન કરો. શુદ્ધ વાયુનો શ્વાસ લો. ગુરૂને આધીન કોઇ એકાન્ત સ્થાનમાં નિવાસ કરો જ્યાં ઉન્નત આધ્યાત્મિક સ્પંદનો પ્રવાહિત થતાં હોય. પછી યોગાભ્યાસ કરો તો જ તમે યોગમા સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો.

(૨૭૫) દરેક વસ્તુમાં ઈશ્વરને જુઓ. બુરાઈને ભલામાં ફેરવી નાખો. આ જ વાસ્તવિક યોગ છે. આનાથી તમે આત્મ સાક્ષાત્કાર કરીને અજ્ઞાનનાં બંધનોને તોડી શકશો. તમે નિત્ય વસ્તુમાં નિવાસ કરશો.

(૨૭૬) બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવો અને ઈશ્વરમાં નિવાસ કરવો તે જ યોગનો સારાંશ છે.

૧૯ પુરુષાર્થ તથા ભાગ્ય

(૨૭૭) પુરુષાર્થથી મનુષ્ય બધું જ કરી શકે છે.

(૨૭૮) આળસુ બનીને ઇશ્વરને ન પુકારો. ઊઠો અને કામ કરો કારણ પરમાત્મા પણ જેઓ પોતાની જાતને મદદ કરે છે તેવાને જ મદદ કરે છે.

(૨૭૯) उद्धरेत् आत्मना आत्मानम् તમારા આત્માનો તમારી જાતે જ ઉદ્ધાર કરો. સાધકે સંપૂર્ણ સાધના જાતે જ કરવી પડશે. કેવળ જાદુથી તો આત્મસાક્ષાત્કાર થવાનો નથી.

(૨૮૦) જેમનામાં સંસારનું સાચું જ્ઞાન છે, જેમને તેની બાબતનું સઘળું સત્ય ખબર છે તેઓ જ પોતાના પુરુષાર્થથી પોતાના આત્માને સંસારી પદાર્થોની તૃષ્ણા તથા કામનાથી મુક્ત બનાવી શકે છે.

(૨૮૧) સચ્ચાઈપૂર્વક જાતે જ પોતાની મુક્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનો. ગુરૂ તો કેવળ માર્ગદર્શન આપે છે. તમારે જાતે જ યોગની નિસરણીનાં પગથિયાં ક્રમશઃ ચઢવાં પડશે.

(૨૮૨) એવી ફરિયાદ ન કરો કે અમને તક મળતી નથી. જેવી તમારી ઈચ્છા હશે તેવો માર્ગ આપોઆપ જ તૈયાર થઈ જશે. જે વાસ્તવમાં તમે સચ્ચાઈપૂર્વક પ્રયત્નશીલ હશો તો અવસર તો તમને આપોઆપ જ પ્રાપ્ત થઇ જશે. જેઓ સચ્ચાઈપૂર્વક પ્રયત્ન કરે છે તેમને ઇશ્વરની મદદ મળે છે.

(૨૮૩) પ્રારબ્ધ તથા પુરુષાર્થ એક જ છે. પ્રારબ્ધ પૂર્વજન્મનો પુરુષાર્થ જ છે. આ એક અનંત સાંકળ છે. સદ્‌પુરુષાર્થથી તમને સુખમય ફળ પ્રાપ્ત થશે. માર્કંડેયે પુરુષાર્થ દ્વારા જ અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લીધું, સાવિત્રીએ યમના પાશમાંથી પોતાના પતિને છોડાવી લીધો. પ્રારબ્ધ ઉપર નિર્ભર રહેવાથી મનુષ્ય ભાગ્યવાદી બની જાય છે.

આ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો મહાન શત્રુ છે. આથી સાધક દુર્બળ બની જાય છે. તેનામાં ઇચ્છાશક્તિ નથી રહેતી.

(૨૮૪) તમારા ભાગ્યની ચિંતા ન કરો. મનુષ્યના વિચાર, ટેવ અને ચારિત્ર્યથી જ ભાગ્યનું નિર્માણ થાય છે. તમે તમારી હાર્દિક કામના અનુસાર તમારા ભાગ્યને બદલી શકો છો. પુરુષાર્થની આવશ્યકતા છે. મનુષ્ય પોતાનો ભાગ્યવિધાતા છે.

(૨૮૫) યોગવાશિષ્ટમાં તમે જોશો કે મનુષ્ય પુરુષાર્થ દ્વારા અમરત્વ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પૂર્વજન્મનાં કર્મોથી જ ભાગ્યનું નિર્માણ થયું છે. ભગવાન બુદ્ધ પણ સફળતા માટે સમ્યક્ પ્રયાસ ઉપર ભાર મૂકે છે.

૨૦. બ્રહ્મચર્ય-બધી સાધનાઓનો આધાર.

(૨૮૬) બ્રહ્મચર્ય જીવન ક્ષેત્રમાં સફળતાની ચાવી છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આ ખૂબ જ જરૂરી છે.

(૨૮૭) અજ્ઞાની મનુષ્યોની કામુકતાને દૂર કરવા માટે બ્રહ્મચર્ય કરતાં મોટું બીજું કોઈ ઔષધ નથી તે સાધકને બ્રહ્મમાં પ્રતિષ્ઠિત કરે છે.

(૨૮૮) મન, વચન તથા કર્મથી શુદ્ધિ રાખવી તે જ બ્રહ્મચર્ય છે. તેનાથી મનુષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરે છે.

(૨૮૯) વીર્ય જ વિચાર, બુદ્ધિમત્તા, જીવન તથા ચેતનાનો સાર છે.

(૨૯૦) એક વખતના જાતીય સંભોગમાં જેટલી શક્તિનો વ્યય થાય છે તે દસ દિવસના શારીરિક શ્રમમાં ખર્ચેલી શક્તિ બરાબર હોય છે. તથા ત્રણ દિવસના માનસિક શ્રમમાં ખર્ચેલી શક્તિ બરાબર હોય છે.

(૨૯૧) યોગી અખંડ બ્રહ્મચર્ય દ્વારા દિવ્ય શક્તિને સુરક્ષિત રાખે છે.

(૨૯૨) જેઓ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન નથી કરતાં તેઓ ક્રોધ, ઇર્ષા, આળસ, ભય વગેરેના ગુલામ બની જાય છે.

(૨૯૩) જેણે કામ ઉપર વિજય મેળવ્યો છે તે શુદ્ધ બ્રહ્મ જ છે.

(૨૯૪) બ્રહ્મચર્યના વિષયમાં બે મત ન હોઇ શકે. કોઈપણ વિવેકી વ્યક્તિ પુત્ર પ્રાપ્તિ કરવા નથી માગતો. ગૃહસ્થજીવન બ્રહ્મચર્યપાલન માટે અનુકૂળ નથી. એક બાળક પેદા થયા પછી ગૃહસ્થે પોતાની પત્ની સાથે માતૃવત્ વહેવાર કરવો જોઇએ.

(૨૯૫) બ્રહ્મચર્યનું તાત્પર્ય કેવળ જાતીય કે જનનેન્દ્રિયનો સંયમ જ નથી પરંતુ સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ છે.

(૨૯૬) શારીરિક તથા માનસિક બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે મનને સદા કાર્યરત રાખવું એ જ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

(૨૯૭) ભગવાનના નામનો જપ, સાત્ત્વિક આહાર, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાણાયામ, કીર્તન, વિચાર, વિવેક વગેરેથી કાળાંતરે કામવૃત્તિ નિર્મૂળ બની જશે.

(૨૯૮) થોડો સમય એકાંતમાં રહેવાથી જ બ્રહ્મચર્યનું સમ્યક્ જ્ઞાન થવાનો સંભવ છે.

(૨૯૯) સદા કૌપીન અને લંગોટી ધારણ કરો. આનાથી બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં સહાયતા મળશે તથા તમે સ્વસ્થ, સંપત્તિવાન તથા જ્ઞાની બનશો.

(૩૦૦) સંસારનાં દુઃખો યાદ કરો. વિષયોની નિસ્સારતા તથા સ્ત્રી તથા સંતાનથી પ્રાપ્ત થતાં બંધનોનું ચિંતન કરો.

(૩૦૧) સદાચાર રાખોઃ 'ઇશ્વરની કૃપાથી હું પ્રતિદિન શુદ્ધ થતો જાઉં છું. વિષય સુખ આવે છે પણ ઠેરતાં નથી. ભૌતિક શરીર તો માટીનું પુતળું માત્ર છે. બધું જ નાશ પામશે. બ્રહ્મચર્ય જ એક માત્ર સાધન છે.'

૨૧ ભલાઇ, શુદ્ધિ તથા સત્ય

(૩૦૨) જે દૃઢ પુરૂષ સદા જગતની ભલાઈ કરે છે તથા દિવ્ય વિચારોને આશ્રય આપે છે તે સંસાર માટે વરદાન સ્વરૂપ છે.

(૩૦૩) શુભ કર્મ તથા મધુર વાણીવાળી વ્યક્તિને કોઈ શત્રુ હોતો નથી. જો તમે વાસ્તવમાં આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવા માગતા હો તો જે લોકો તમને ઝેર આપવા અથવા દુઃખ આપવા પ્રયત્ન કરતા હોય તેમનું ભલું કરો.

(૩૦૪) શુદ્ધિથી જ્ઞાન તથા અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. શુદ્ધિ બે પ્રકારની હોય છે. બાહ્ય શારીરિક અને આંતર અથવા માનસિક. માનસિક શુદ્ધિ જ વધુ જરૂરી છે. ભૌતિક શુદ્ધિપણ જોઇએ. આંતરિક માનસિક શુદ્ધિમાં સ્થિત થવાથી મનની પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિય જય તથા આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે યોગ્યતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૩૦૫) યોગી માટે શુદ્ધિ સર્વોત્તમ મોતી છે. તે જ્ઞાનીનો સર્વોત્તમ ખજાનો છે. તે ભક્તનું સર્વોત્તમ ધન છે.

(૩૦૬) કરૂણાનો અભ્યાસ, દાનશીલ કર્મ, દયાપૂર્ણ સેવા – એ હૃદયને શુદ્ધ તથા કોમળ બનાવે છે તથા હૃદયકમળને ખીલવીને સાધકને દિવ્ય જ્યોતિ ગ્રહણ કરવા માટે સમર્થ બનાવે છે

(૩૦૭) જપ, કીર્તન, ધ્યાન, દાન, પ્રાણાયામ વગેરે સર્વે પાપોને બાળીને હૃદયને શુદ્ધ બનાવી દે છે.

(૩૦૮) સત્ય સર્વોચ્ચ જ્ઞાન છે. સત્ય જનમત ઉપર આધાર નથી રાખતું. સત્ય સનાતન છે. સત્યનું જ સામ્રાજ્ય છે. જે સત્યવાદી તથા શુદ્ધ છે તે મરતા નથી. જે અસત્યવાદી તથા કામુક છે તે જીવતાં જ મરેલા બરાબર છે.

(૩૦૯) જો તમે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા માગતા હો તમારૂં મન શુદ્ધ હોવું જોઈએ. જયાં સુધી મન બધી કામનાઓ, તૃષ્ણાઓ, ચિંતાઓ, મોહ, અભિમાન, કામ, રાગ, દ્વેષ વગેરેને બહાર નથી કાઢી શકતું ત્યાં સુધી તે પરમ શાંતિ તથા વિશુદ્ધ આનંદના ધામમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતું.

(૩૧૦) મનની સરખામણી એક વાડી સાથે કરવામાં આવે છે. જેવી રીતે વાડીમાં ફૂલઝાડની રોપણી કરતાં પહેલા તેને ખેડી, ખોદી ખાતર નાખી તૈયાર કરવામાં આવે છે, પછી વાવણી કરી પાણી પાવામાં આવે છે અને ત્યાર પછી તેમાં ઊગી નીકળેલાં ડાખળાં અને નિંદામણને દૂર કરવામા આવે છે આવી જ રીતે તમારા હૃદયમાથી પણ કામ ક્રોધ વગેરે મળ દૂર કરીને તેને દિવ્ય વિચારોથી સિંચિત કરી ભક્તિના પુષ્પો ચુંટવામા આવે છે. કાંટાળા ડાખળાં તથા નકામાં ઝાડવાં વર્ષા ઋતુમાં ઊગી નીકળે છે અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં છુપાઈ જાય છે પરંતુ તેના મૂળ જમીનની અંદર હોય છે. તેવીજ રીતે મનની વૃત્તિઓ સચેતન મનની ઉપરની સપાટી ઉપર આવે છે અને અદૃશ્ય થઇને બીજની અવસ્થામાં અંદર દટાયેલી પડી રહે છે. તે સંસ્કાર ફરીથી વૃત્તિ રૂપ ધારણ કરે છે. જ્યારે વાડી સાફ હોય છે, જ્યારે ડાંખળા અથવા કાંટા હોતા નથી ત્યારે તમે સારા ફળ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. તેવીજ રીતે જયારે હૃદય તથા મન શુદ્ધ હોય છે ત્યારે તમે ગંભીર ધ્યાનનું ફળ પ્રાપ્ત કરો છો માટે તમારા મનને મળથી મુકત કરો.

(૩૧૧) જો તમે તમારી થાળી દરરોજ સાફ ન કરો તો તેનો ચળકાટ જતો રહે છે. મનની બાબતે પણ આ જ વાત છે. જો નિયમિત ધ્યાનના અભ્યાસથી તેને સાફ કરવામાં ન આવે તો તે મલિન થઈ જાય છે.

(૩૧૨) સાચું બોલવાથી માણસ ચિંતામુકત રહે છે તેમજ શાંતિ તથા શકિત પ્રાપ્ત કરે છે.

(૩૧૩) સાચું બોલવું તે યોગીનો સર્વોત્તમ ગુણ છે. જો એક બાજુ સત્ય અને બીજી બાજુ એક હજાર અશ્વમેધ યજ્ઞને તોળવામાં આવે તો સત્યનુ પલ્લું જ નમી જશે.

(૩૧૪) સત્ય ઈશ્વર છે. સત્ય બોલવાથી જ તેનેા સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે. મન, વચન તથા કર્મથી સત્યનું જ આચરણ કરવું જોઇએ.

(૩૧૫) સત્ય, આત્મ-સંયમ, ઇર્ષાનેા અભાવ, ક્ષમા, લજ્જા, સહનશીલતા, નિષ્કામ દાનશીલતા, વિચારશીલતા, આત્મનિષ્ઠા, સતત કરુણા તથા અહિંસા એ સત્યના જ રૂપ છે.

(૩૧૬) કેટલાક લેાકેા એમ કહે છે કે ભલું કરવા માટે જો થેાડું જૂઠું બોલવું પડે તેા પણ તેને સત્ય જ માનવું જોઇએ. કલ્પના કરેા કે કેાઈ અધર્મી રાજાએ કેાઈ સંતપુરુષને વિના કારણે જ ફાંસીની સજા કરી છે. જો જૂઠું બોલવાથી તે સંત પુરુષનું જીવન બચતું હોય તેા તે સત્ય જ છે.

(૩૧૭) સદા દરેક પરિસ્થિતિમાં સત્ય બોલવાથી યેાગીને વાક્સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. જે કંઈ તે વિચારે છે અથવા કહે છે તે સત્ય જ થઈ જાય છે. તે વિચાર માત્રથી જે ધારે છે તે કરી શકે છે.

(૩૧૮) સત્યના પાલનથી જ આ આત્માની પ્રાપ્તિ સંભવ છે. સત્યથી મેાટું કંઈ જ નથી. તે ઉપનિષદ્‌ની ઘેાષણા છે. યુધિષ્ઠિર તથા સત્યવાદી હરિશ્ચંદ્રના જીવન જુએા. આફતના સમયે પણ તેએા સત્યમાંથી ચલિત થયા નહિ.

૨૨ દાન-સાધનાનું એકરૂપ

(૩૧૯) દાન સહજ તથા અબાધિત હોવું જોઇએ. દાન આપવાની ટેવ જ પડી જવી જોઈએ. દાન આપતાં તમને સુખનેા અનુભવ થવેા જોઇએ.

(૩૨૦) તમે કદી એવું ન વિચારેા કે મેં ઘણું મેાટું દાનશીલ કર્મ કરી નાખ્યું છે. મને સ્વર્ગ મળશે. બીજા જન્મમાં હું ધનવાન બનીશ આ દાનકર્મ મારાં પાપેા ધેાઇ નાખશે, મારા જેવેા દાની માણસ આ દુનિયામાં કેાઇ નથી. લેાકેા મને દાની કહે છે, વગેરે વગેરે.

(૩૨૧) તમારૂં હૃદય વિશાળ હેાવું જોઈએ. ગરીબેા માટે તમારૂં ધન ઉદારતાથી વાપરેા. આમ કરશેા તેા જ તમે અદ્વૈત ભાવ-સમાધિ તથા વિશ્વપ્રેમનેા વિકાસ કરી શકશેા.

(૩૨૨) જો તમારેા જમણેા હાથ દાન આપતેા હેાય તેા ડાબા હાથને પણ તેની ખબર ન પડવા દેા. તમારા દાનીપણાની જાહેરાત ન કરેા. જો લેાકેા તમારાં વખાણ કરે તેા હૃદયમાં તમને હર્ષ ન થવેા જોઇએ.

(૩૨૩) કેટલાક લેાકેા દાન કરે છે તથા પેાતાનું નામ સમાચારપત્રેામાં વાંચવા આતુર રહે છે આ છે દાનનું તામસી રૂપ.

(૩૨૪) તમારામાં હંમેશાં કંઇક દાનશીલ કર્મ કરવાની પિપાસા હોવી જોઇએ, દાન કરવાની એક પણ તક જતી ન કરવી જોઈએ. ઉલટ તમારે તકો ઊભી કરવી જોઈએ. સહજ દાનથી મોટો કોઇ યોગ અથવા યજ્ઞ નથી.

(૩૨૫) ઉદાર વૃત્તિનો વિકાસ કરો. તમે રાજાઓના રાજા બની જશો. જો તમે દાન કરશો તો જગતનું સઘળું ધન તમારૂં બની જશે. ધન તમારી પાસે આવવા લાગશે. તે પ્રકૃતિનો અવિચળ, અભેદ્ય અને અમિટ નિયમ છે. માટે દાન આપો. બધા સાથે ભાગ વહેંચો. ઉત્તમ હિસ્સો બીજાને આપો.

(૩૨૬) આદર, નમ્રતા તથા આનંદપૂર્વક દાન આપવું જોઇએ. સમ્યક્ભાવ સાથે દાન આપવાથી તમે ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર કરી લેશો.

૨૩ કષ્ટ—સફળતાનું પગથિયું

(૩૨૭) કષ્ટ વિના શક્તિ નથી આવતી. કષ્ટ વિના સફળતા સંભવિત નથી. શોક અને દુઃખ ભોગવ્યા વિના કોઈથી સંત નથી બની શકાતું. પ્રત્યેક કષ્ટનો હેતુ મનુષ્યનો વિકાસ તથા તેનું ઉત્થાન જ છે.

(૩૨૮) કષ્ટથી સહનશીલતા, કરૂણા તથા ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધાની વૃદ્ધિ થાય છે. તેનાથી અહંકાર પણ દૂર થાય છે વિપત્તિ તો છૂપું વરદાન છે. તેનાથી મનુષ્યના હૃદયમાં સહનશીલતા તથા કરૂણાની વૃદ્ધિ થાય છે તથા તેનું મન ઈશ્વર તરફ પ્રેરાય છે.

(૩૨૯) નિર્ધનતાથી નમ્રતા, બળ, સહનશીલતા, ઉત્સાહ, વગેરેની વૃદ્ધિ થાય છે તથા વિલાસીપણાથી આળસ, મદ, દુર્બળતા, તમસ્ તથા ખરાબ ટેવોનો વિકાસ થાય છે.

(૩૩૦) જ્યારે પ્રકૃતિ મનુષ્યને મહાપુરુષ બનાવવા માગે છે ત્યારે તેને યાતના આપે છે.

(૩૩૧) આધ્યાત્મિક માર્ગે જે કઈ મુશ્કેલી આવે છે તે વધુ સબળ બનવા માટે એક સુંદર તક સમાન છે. જે કષ્ટ સહન કરવાનું જાણે છે તેને માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૩૩૨) પ્રતિકૂળ વાતાવરણ તથા મુશ્કેલીઓ તમને વધુને વધુ-સંગ્રામ કરવા દેવામાં સહાયક થાય છે. કઠણ કસોટી તથા આફતોના સમયમાં કમજોર માણસ પણ શક્તિશાળી બની જાય છે.

(૩૩૩) વાસ્તવિક કષ્ટમાં આનંદ આવે છે. તે બીજાઓની સેવા કરવા, બીજાને પ્રસન્ન કરવા તથા પોતાને સન્માર્ગે વાળવા માટે પ્રસન્નતાપૂર્વક કષ્ટ સહન કરે છે.

૨૪ સાધના તથા આત્મસાક્ષાત્કાર

(૩૩૪) ખાંડાની ધાર સમાન અજ્ઞાત માર્ગે યાત્રા કરવી તે આધ્યાત્મિક જીવન છે.

(૩૩૫) આધ્યાત્મિક માર્ગે સ્થિરતાપૂર્વક, ઉત્સાહ તથા સાહસથી આગળ વધતા જાઓ.

(૩૩૬) સાચા સાધકને યાત્રાના અંતે મહાન પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થશે.

(૩૩૭) સાધકે એકલાએ જ અંધકારમાં યાત્રા કરવી પડશે. શ્રદ્ધાનો પ્રકાશ માર્ગને પ્રકાશિત કરશે તથા ભક્તિનું બળ તેને સહારો આપશે.

(૩૩૮) આગળનો માર્ગ દેખાતો નથી. આગળ વધવું અનિશ્ચિત છે તથા અસાવધ. સાધક માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. પરંતુ સાચા સાધકને ડગલે ને પગલે દૈવીકૃપા પ્રાપ્ત થાય છે.

(૩૩૯) પાશવી પ્રકૃતિ ઉપર વિજય મેળવવો તથા તેનું દૈવી શક્તિમાં રૂપાંતર કરવું તે જ આધ્યાત્મિક જીવન છે.

(૩૪૦) સાધક માટે સત્ય જ યથાર્થ બની જાય છે. આ જ આત્મસાક્ષાત્કાર છે.

(૩૪૧) સત્યની પરમ જ્યોતિ ઉપર સ્થિર રહો. આધ્યાત્મિક યાત્રામાં તમને પ્રકાશ પ્રાપ્ત થશે.

(૩૪૨) હે રામ! પાછું ન જુઓ. આગળ જ વધતા જાઓ.

(૩૪૩) વિજયી બનો. શાંતિનો મુગટ પહેરો તથા અમરાનંદ ધામમાં પ્રવેશ કરો. આ ધામ દેશ કાળથી પર સ્વયં પ્રકાશ છે.

૨૫ આધ્યાત્મિક જીવન માટે જરૂરી

(૩૪૪) મનની શુદ્ધિ, વૈરાગ્ય, અહંકારનો નાશ, જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ તથા સ્થિરતા —એ ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે જરૂરી છે.

(૩૪૫) શુદ્ધિ, શ્રદ્ધા, ભક્તિ, વૈરાગ્ય, તથા અનવરત પ્રયાસ વિના મુક્તિ સંભવ નથી.

(૩૪૬) જો તમારૂં હૃદય શુદ્ધ છે તો દુર્બળતા તથા દોષ આપોઆપ જ નાશ પામશે.

(૩૪૭) તમારામાં શ્રદ્ધા, ભક્તિ, શમ, નમ્રતા, વૈરાગ્ય તથા સચ્ચાઇ હોવી જોઇએ. ત્યારે જ તમે શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

(૩૪૮) નિષ્કામપણું બધી જ સાધનાઓ માટે શરૂઆતથી તે અંત સુધી જરૂરી છે.

(૩૪૯) તોડો તથા જોડો. મનને વિષયોથી તોડો, અલગ કરો અને ઈશ્વર સાથે જોડો. આ જ ધર્મનો સારાંશ છે. આ બધી આધ્યાત્મિક સાધનાઓનો સારાંશ છે.

(૩૫૦) આધ્યાત્મિક જીવનનો આ જ અર્થ છે. અહંકારથી મુક્ત થઈ નિત્ય વસ્તુમાં જીવન વિતાવવું.

(૩૫૧) ભક્તિ, આત્માર્પણ તથા સંયમ– એ જ્ઞાન નિત્યસુખ તથા શાશ્વત શાંતિના સાધન છે.

(૩૫૨) બધા જ ભેદભાવોનો નાશ કરો. સર્વગ્રાહી બનો.

(૩૫૩) સાધુ-સંતોનો સાથ કરો. તમે સમુન્નત થશો.

(૩૫૪) ગુરૂ અને શિષ્યના સક્રિય સહકાર વિના બ્રહ્મવિદ્યામાં ઉન્નતિ શક્ય નથી.

(૩૫૫) ગુરૂમાં શિષ્યને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

(૩૫૬) દરેક વ્યક્તિ પોતાના પુરૂષાર્થથી ઈશ્વરને પોતાની નજીક લાવે છે.

(૩૫૭) હે રામ ! તમારૂં જીવન સદા માટે શુદ્ધિનો પ્રકાશસ્તંભ બનો. ભક્તિ અને જ્ઞાનના પ્રકાશમાં તમારા મનને શુદ્ધ બનાવો.

(૩૫૮) સત્યના જ માર્ગે જ્ઞાની જનો સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. મુક્તિ માટે બીજો કોઇ માર્ગ નથી.

(૩૫૯) તમારે કલા, વિજ્ઞાન, અધ્યયન કે પાંડિત્યની જરૂર નથી. ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે તો શ્રદ્ધા, શુદ્ધિ તથા ભક્તિની આવશ્યક્તા છે.

(૩૬૦) શ્રધ્ધા, પ્રેમ તથા આશાઓથી તમારામાં શક્તિનો સંચાર થશે માટે ત્રણેથી યુક્ત બનો.

(૩૬૧) હૃદયની શુધ્ધિ ઇશ્વર પ્રાપ્તિનું દ્વાર છે.

(૩૬૨) ઇશ્વરમાં અવિચળ શ્રધ્ધા રાખો. સદ્ગ્રંથો તથા ગુરુના વચનોમાં અડગ શ્રધ્ધા રાખો, ત્યારે જ તમે ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકશો

(૩૬૩) તમારા હૃદયમાં સરળતા તથા પ્રેમ, સત્ય, નિર્ભયતા તથા શુધ્ધિ, અને ભક્તિ તથા જ્ઞાન દ્વારા તમે અમર સુખ તથા નિત્ય શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકો છો

(૩૬૪) શુધ્ધ બનો, ભલા બનો, નમ્ર બનો, શ્રધ્ધાવાન બનો, ભક્ત બનો, ત્યારે જ તમે ઇશ્વરને જાણી શકશો.

૨૬ આધ્યાત્મિક સાધનાની મહત્તા

(૩૬૫) આધ્યાત્મિક જીવન આત્મસાક્ષાત્કારની ચાવી છે.

(૩૬૬) સાધકે નિરંતર નિયમિત સાધના કરવી જોઇએ.

(૩૬૭) કોઇ પણ સંજોગોમાં સાધનાની અવહેલના ન કરવી જોઇએ.

(૩૬૮) શ્વાસોચ્છ્વાસની જેમ સાધના તમારા જીવનનું અંગ બની જવું જોઈએ.

(૩૬૯) આત્મસંયમ અને અન્ય સદ્ગુણોથી યુક્ત બનો. તે મુક્તિનાં સાધન છે.

(૩૭૦) બધા વિવાદ તથા ઝઘડા બંધ કરી દો. વ્યાવહારિક બનો. કર્મ કરો. બ્રહ્મ સાથે તમારો સંબંધ શોધી કાઢો.

(૩૭૧) ત્યાગ, નિષ્કામ સેવા તથા ભક્તિ વિના આત્મસાક્ષાત્કાર શક્ય નથી.

(૩૭૨) પ્રાર્થના કરો તથા ધ્યાન કરો. તમે મુક્તિની ચાવી પ્રાપ્ત કરશો.

(૩૭૩) નિષ્કામ સેવા, ઉદારતા તથા ધ્યાનથી ઈશ્વર -સાક્ષાત્કારની સહેલાઈથી પ્રાપ્તિ થશે.

(૩૭૪) નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા ધ્યાનમાં કુશળ બનો. મનના વિક્ષેપોને રોકો. પરમાત્મામાં નિવાસ કરો. તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પામશો.

(૩૭૫) લાંબા સમય સુધી ઉગ્રતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. ત્યારે જ નિમ્ન આત્મા ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી શકાશે.

(૩૭૬) તમે કાલે અથવા અનેક જન્મો પછી સમાધિ પ્રાપ્ત કરશો તેનો આધાર તમારા મનની શુધ્ધિ, તમારી સાધનાની ઉગ્રતા, વૈરાગ્ય, વિવેક તથા મુમુક્ષુત્વ ઉપર છે.

(૩૭૭) વિવાદ ન કરો. વધુ પડતા પ્રશ્નો ન પૂછો. અભ્યાસ કરો, વિવેક કેળવો, ધ્યાન કરો સાક્ષાત્કાર કરો.

(૩૭૮) આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્ન કરવો તે જ વાસ્તવિક પુરૂષાર્થ છે.

(૩૭૯) નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક સંયમના પાલનથી છેવટે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૩૮૦) યોગની નિસરણી ઉપર તમારે જાતે જ પગથિયાં ચઢવાં પડશે.

૨૭. મુખ્ય સાધના

(૩૮૧) વિષય ભોગોનો ત્યાગ કરો. ઇન્દ્રિયોના વિષયોને જીતી લો. ધ્યાન કરો તથા ઉપનિષદના જ્ઞાનામૃતનું પાન કરો.

(૩૮૨) જ્યાં સુધી 'અહં બ્રહ્માસ્મિ'ની નિષ્ઠા ન થઈ જાય ત્યાં સુધી આત્મ-સંયમ, શમ, વૈરાગ્ય, ઉપનિષદોનો સ્વાધ્યાય વગેરે સદ્‌ગુણોનો અભ્યાસ જરૂરી છે.

(૩૮૩) પહેલાં તમારા હૃદયને શુધ્ધ બનાવી લો અને સ્વાર્થ લોભ, દ્વેષ તથા ઘૃણાથી મુક્ત બનો.

(૩૮૪) જ્યારે મન સંપૂર્ણપણે શુધ્ધ થઈ જાય, જ્યારે બધી વાસનાઓનો નાશ થઈ જાય, જ્યારે તમે ત્રિગુણાતીત થઈ જશો ત્યારે તમને સમાધિની પ્રાપ્તિ થશે.

(૩૮૫) જેઓ સંપૂર્ણપણે વિરક્ત નથી તેમ વધુ આસક્ત નથી તેવા માટે ભક્તિ યોગ છે.

(૩૮૬) ભગવાનની ઉપાસના તમે જે નામ અને રૂપમાં કરશો તે જ નામ અને રૂપમાં તમને ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થશે.

(૩૮૭) કર્મ તથા ઉપાસના તમને જ્ઞાન સુધી પહોંચાડનારાં સોપાન છે.

(૩૮૮) ઇશ્વર સ્થિર તથા અવિચળ બની જાય છે. મન શાંત તથા બળવાન બની જાય છે તથા સાધક કર્મ અને ઉપાસના દ્વારા શુદ્ધ બનીને વૈદાંતિક ધ્યાન માટે સમર્થ બની જાય છે

(૩૮૯) સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, વૈરાગ્ય તથા મુમુક્ષુત્વથી આત્મભાવની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૩૯૦) આત્મભાવ વધતાં જપથી ખૂબ જ લાભ થાય છે.

(૩૯૧) પહેલાં વિવેક તથા વૈરાગ્યથી ઉત્પન્ન થએલું મુમુક્ષુત્વ હોવું જોઇએ. પછી આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્નશીલ બનવું જોઇએ.

(૩૯૨) નમ્રતા તમારી પથદર્શિકા છે. નમ્રતા તમારે માટે ગુરૂ સમાન છે.

(૩૯૩) જ્ઞાન અને વિવેક સાથે સદા ઓતપ્રોત બની રહે તેવી શમત્વબુદ્ધિ કેળવો.

(૩૯૪) શમ, મૌન તથા વિશ્વ પ્રેમનું ઉપાર્જન કરો.

(૩૯૫) સત્ય, વિશ્વપ્રેમ, શુદ્ધિ તથા નમ્રતાનો અભ્યાસ કરો. ઉગ્રતાપૂર્વક નિયમિત ધ્યાન કરો, તમને પ્રકાશમય અનુભવ થશે.

(૩૯૬) ધાર્મિક બનો. મિતાહારી બનો. અલ્પ નિદ્રા લો. મિતભાષી બનો. સદાચારી બનો. ખૂબ ધ્યાન કરો. ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

(૩૯૭) હૃદયની શુદ્ધિ અપરોક્ષાનુભૂતિનું દ્વાર ખોલનારી ચાવી છે. વળી તેનાથી પરમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૩૯૮) તમારી શ્રદ્ધા સાચી અને સ્થિર હોવી જોઈએ. તમે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરશો.

(૩૯૯) અનવરત મુમુક્ષુત્વ જાળવી રાખો. સચ્ચાઇપૂર્વક પ્રયત્નશીલ બનો. અથાગ સેવા કરો. સહજ ધ્યાન કરો. તમે જલ્દીથી જ તમારૂં લક્ષ પ્રાપ્ત કરશો.

(૪૦૦) કશાની કામના ન રાખો. કશાની ચાહના ન રાખો. તમે ધન્ય થઈ જશો. તમે સમ્રાટોના સમ્રાટ બની જશો. તમે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરશો.

(૪૦૧) ધ્યાન, પ્રાર્થના તથા એકાગ્ર નિષ્ઠાથી તમે ઇશ્વર, તેનું સૌંદર્ય, તેનો મહિમા તથા તેની ગરિમાના દર્શન કરશો.

(૪૦૨) ઈશ્વરના નામના સતત માનસિક તથા વાચિક જપ તથા તેના ઐશ્વર્યો ઉપર ધ્યાન કરવાથી તમે ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરશો.

(૪૦૩) પ્રેમના પરમ અનુભવમાં દ્વૈતના બધા ભાવોને ભૂલી જાઓ.

(૪૦૪) વૈરાગ્ય, વિવેક તથા ધ્યાન દ્વારા મનના વિક્ષેપોને રોકો.

(૪૦૫) સદા માનસિક જપ કરો. ‘પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ’ બધા જ ખરાબ વિચારો વિલીન થઇ જશે.

(૪૦૬) તમે વિષય-પદાર્થોથી કલંકિત, મલિન તથા લોભાયમાન બનો છો. વિરક્ત હૃદયથી ઇશ્વર ઉપર ધ્યાન કરો. આ જ એક માત્ર ઔષધિ છે.

(૪૦૭) માંસ–મદિરાનો સદા માટે ત્યાગ કરો. દિવ્ય જીવન વિતાવો. આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો.

(૪૦૮) ઇશ્વરના ધ્યાનનો માર્ગ લાંબો તથા દુર્ગમ છે. તેના માટે કોઇ ટૂંકો માર્ગ નથી.

(૪૦૯) દરેક વ્યક્તિએ એક જ પ્રકારનો સંયમ કેળવવો જોઈએ. દરેક વ્યક્તિએ માનવ સેવા તથા જપ તપથી મનને શુદ્ધ બનાવવું જોઈએ.

(૪૧૦) આજ્ઞાંકિતપણું, સમય પાલન અને શુદ્ધિ – શિસ્તના આ ત્રણ ઘટકો છે.

(૪૧૧) ઊઠો. વીર બનો, પ્રસન્ન બનો, આત્મા ઉપર આધાર રાખો. અંદરથી શક્તિ તથા બળ પ્રાપ્ત કરો.

૨૮ સાધનાની સફળતાનું રહસ્ય

(૪૧૨) સચ્ચાઈ અને નિયમિતતા આધ્યાત્મિક માર્ગમાં સફળતાનાં રહસ્ય છે.

(૪૧૩) બ્રહ્મચર્ય વિના સાધના અસંભવિત છે.

(૪૧૪) જે સાધક બેદરકારીથી યમ–નિયમની અવહેલના કરે છે તે આધ્યાત્મિક માર્ગે ઉન્નતિ નથી કરી શકતો.

(૪૧૫) મન, વચન અને કર્મથી પૂર્ણ શુદ્ધિ જ બ્રહ્મચર્ય છે.

(૪૧૬) પ્રત્યેક વિચાર અને પ્રત્યેક ભાવના સ્ફટિકસમ શુદ્ધ હોવાં જોઈએ.

(૪૧૭) સાધકનું ચારિત્ર્ય નિષ્કલંક હોવું જોઈએ.

(૪૧૮) બ્રહ્મચારીના સ્વભાવમાં ઇન્દ્રિયપરાયણતાનો અંશ માત્ર ન હોવો જોઈએ.

(૪૧૯) સાધકમાં શુદ્ધિ માટેની પ્રબળ કામના હોવી જોઈએ.

(૪૨૦) નિષ્કલંક શુદ્ધિની પ્રાપ્તિ માટે મનમાં ઉત્કટ ઇચ્છા હોવી જોઇએ.

(૪૨૧) કામ-વૃત્તિનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ થઈ જવો જોઇએ.

(૪૨૨) આ જ માપ–દંડ સાધકે પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ.

(૪૨૩) બ્રહ્મચર્યનો મહિમા અને તેની ગરિમા કદી પણ આંખો આગળથી દૂર ન થાઓ.

(૪૨૪) પરમ શુદ્ધિ સાધકનો આવશ્યક ગુણ છે.

(૪૨૫) સાચો બ્રહ્મચારી આ પૃથ્વી ઉપર ઈશ્વર જ છે.

(૪૨૬) જ્યારે મનના બધા મળ દૂર થઇ જાય છે ત્યારે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૪૨૭) મનનું દમન કરવામાં બુદ્ધિપૂર્વક કામ લો. ખરાબ વૃત્તિઓ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ ન કેળવો.

(૪૨૮) તમારા અંતરમાં રહેલા ઈશ્વર પ્રત્યે આત્માર્પણ કરો.

(૪૨૯) સાધકનું જીવન ત્યાગ તથા સાધનાની લાંબી સાંકળ સમાન છે.

(૪૩૦) સાધક બીજાની સેવા કરવા માટે જ જીવે છે. તે બીજાને સુખી બનાવે છે.

(૪૩૧) જેને વૈરાગ્ય, વિવેક તથા ભક્તિ પ્રાપ્ત છે, જે નિયમિત સતત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તેના માટે મુક્તિનાં દ્વાર ખુલ્લાં છે.

(૪૩૨) જે નમ્ર તથા ક્ષમાશીલ છે, જેણે ઈન્દ્રિયોનું દમન કર્યું છે તથા જેણે ઇશ્વરનું સતત સ્મરણ કર્યું છે તે પરમ શાંતિના ધામને પામે છે.

(૪૩૩) જે શાંત, ધીર, ઉત્સાહી તથા સાચો છે તે આધ્યાત્મિક માર્ગે મહાન ઉન્નતિ કરી શકશે.

૨૯ પ્રલોભનો ઉપર વિજય મેળવો

(૪૩૪) ઉન્નત સાધકો ઉપર પણ પ્રલોભનોનું આક્રમણ થાય છે. અધિક ઉગ્ર સાધના તથા વૈરાગ્યમા વૃદ્ધિ કરો.

(૪૩૫) પ્રત્યેક પ્રલોભન તમારા આધ્યાત્મિક બળની કસોટી છે.

(૪૩૬) પ્રત્યેક મુશ્કેલી ઇશ્વરમાં તમારી શ્રદ્ધાની કસોટી છે.

(૪૩૭) પ્રત્યેક રોગ કર્મનું સંશોધન છે.

(૪૩૮) શિસ્ત અને સંયમ વિનાનો માણસ પોતાના ગુફા-જીવનમાં મનોરાજ્યનું નિર્માણ કરવા માગે છે.

(૪૩૯) હલકી પ્રકૃતિનો નાશ થયા વિના જંગલો અથવા ગુફાઓમાં જવું વ્યર્થ છે.

(૪૪૦) જે કામનાઓ તથા તૃષ્ણાઓ વ્યસ્ત જીવનમાં અંદર છૂપાએલી રહે છે તે એકાંતમાં પ્રગટ થઈ જાય છે.

(૪૪૧) સાધક જેવો જંગલમાં પૂર્ણ એકાંતવાસ શરૂ કરે છે કે તરત જ હલકી પ્રકૃતિ ઉપદ્રવ મચાવવા મંડી પડે છે.

(૪૪૨) ઉન્નતશીલ યોગીને પણ પ્રલોભન પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ તે ઇશ્વરની કૃપા તથા શુભ સંસ્કારોથી સુરક્ષિત રહે છે.

(૪૪૩) તમારા મનને સંપૂર્ણપણે નિયંત્રિત કરો. તેને ઉન્નત આધ્યાત્મિક અનુભવ ગ્રહણ કરવા તથા અભિવ્યક્તિ માટે યોગ્ય બનાવો.

(૪૪૪) આ વિષય જગતમાં માયા જ સ્વામી છે; પરંતુ તેનાથી અધિક શક્તિશાળી ઇશ્વરની કૃપા છે, ધ્યાનની શક્તિ, ભક્તિ વિવેક તથા વૈરાગ્ય છે.

(૪૪૫) સાહસ, દઢતા તથા ઉત્સાહ – એ સંકલ્પના સંગી છે.

(૪૪૬) જો તમે તમારી જાતને સારી રીતે જાણી લો તો લોકોની પ્રશંસા સાંભળી તમને હર્ષ નહિ થાય.

(૪૪૭) ધ્યાનના સમયે પ્રલોભનોનું આક્રમણ થતાં તમારા ઇષ્ટદેવ તમારી ચારે બાજુ સંરક્ષક વ્યુહનું નિર્માણ કરશે. ગભરાઓ નહિ. વીર બનો. વીરતાપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ. શ્રદ્ધા રાખો.

(૪૪૮) તમારે ધ્યાન કાળમાં વિશાળ શુન્ય તથા તમસ્‌ને પાર કરવું પડશે. ડરો નહિ તમે ઈશ્વરની કૃપાથી જ્યોતિ પ્રાપ્ત કરશો. વીર બનો. આગળ વધો.

(૪૪૯) ધ્યાનમાં ભૂતગણ તમને હેરાન કરવા કોશિષ કરશે. ઇશ્વિર તમને શક્તિ આપશે. અવિચળ રહો. તમારો વિજય થશે.

(૪૫૦) લોખંડની પથારી તમારે માટે ગુલાબની બની જશે. વિરોધી તત્ત્વો તમારે ફૂલ સમાન બની જશે, તમારામાં ઇશ્વર પ્રત્યે ઊંડી શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.

(૪૫૧) તમારા ચિત્તમાંથી તામસી વિચારો નીકળીને તમારા ઉપર આક્રમણ કરશે.

(૪૫૨) આ વિચાર જુદી જુદી ભયાનક આકૃતિઓ ધારણ કરશે અને તમને ડરાવવાનો પ્રયત્ન કરશે પરંતુ ઇશ્વર કૃપા અને ધ્યાનની શક્તિથી તેમનો નાશ થશે.

(૪૫૩) તમે ભય, વાસના તથા કામવૃત્તિથી મુક્ત છો કે નહિ તેની પરીક્ષા થઇ જશે.

(૪૫૪) ઉન્નત સ્વર્ગીય શક્તિઓ પણ તમારી કસોટી કરવા પ્રલોભનો આપશે, તેમનો શિકાર ન બનો.

(૪૫૫) તમારી સમક્ષ સ્વર્ગની સુંદરીઓ પ્રગટ થશે. તેઓ ગાયન ગાશે, નાચશે તથા તમારી સામે નયન કટાક્ષપૂર્ણ સ્મિત કરશે. તેઓ તમને પથભ્રષ્ટ કરવા પ્રયત્ન કરશે, તો સાવધ રહેશો.

(૪૫૬) વૈરાગી બનો. તેમની મલિનતા, અપૂર્ણતા અને અનિત્યતાને ઓળખી લો. વિવેક તથા વૈરાગ્યની કુહાડીનો પ્રયોગ કરો.

૩૦. ધ્યાન કરો અને સાક્ષાત્કાર કરો.

(૪૫૭) સાચા બનો, ધ્યાન કરો. સેવા કરો. પૂર્ણતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરો.

(૪૫૮) એકાંતવાસ કરો. બાહ્ય વ્યવહારોથી અલગ બની જાઓ. આત્મા ઉપર ધ્યાન કરો. પરબ્રહ્મમાં સ્થિત થઇ જાઓ.

(૪૫૯) તમારા હૃદયના ઊંડાણમાં અમૂલ્ય આત્મ-મૌક્તિક છૂપાએલું છે. આત્માને જાણીને સુખી થાઓ.

(૪૬૦) ગંભીર ધ્યાન દ્વારા હૃદયના ઊંડાણમાં ડૂબકી મારી આ મોતી પ્રાપ્ત કરી લો.

(૪૬૧) તમારા હૃદયના પ્રકોષ્ઠમાં ઊંડી ડૂબકી લગાવી દિવ્ય રસનો આસ્વાદ કરો.

(૪૬૨) આત્મા ઉપર ધ્યાન દ્વારા તમારા મનમાંથી સંસારને મિટાવી દો.

(૪૬૩) શરીરનો નિષેધ કરો. તમારી જાતને સર્વવ્યાપક, અમર, અભય આત્મા સાથે એક કરો.

(૪૬૪) બધાં પ્રાણીઓ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ કેળવો. આથી વિશ્વરૂપ દર્શન, વિશ્વાત્મ ચૈતન્ય તથા અદ્વૈત સાક્ષાત્કાર થશે.

(૪૬૫) જો તમે અમર બનવા માગતા હો તો વ્યક્તિગત ચેતનાનો નાશ કરો.

(૪૬૬) અહંકારને કચડી નાખો. મનને ગાળી નાખો. અજ્ઞાનના પડદાને ફાડી નાખો. બ્રહ્મ સાથે એક થઇ જાઓ.

(૪૬૭) અસ્તિત્વની એકતાના સાક્ષાત્કારથી સ્વાર્થ તથા અહંકાર નિર્મૂળ થઈ જશે તથા તમે અનુભવ કરશો કે તમારો આત્મા સૌનો આત્મા છે.

(૪૬૮) "સોઽહમ્– હું તે જ છું" આના ઉપર ધ્યાન દ્વારા આત્માની પૂજા કરો, શાંતિ, કરુણા, ક્ષમા, નમ્રતા, વિવેક તથા વૈરાગ્યનાં પુષ્પો ચઢાવો. કામ, ક્રોધ રૂપી પશુઓનું બલિદાન ચઢાવો.

(૪૬૯) તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપ પ્રત્યે જાગ્રત થવું તે જ સાક્ષાત્કાર છે.

(૪૭૦) જ્યારે બધી પ્રવૃત્તિઓ વિલીન થઈ જાય છે, ત્યારે આત્મા જાતે જ પ્રગટ થાય છે.

(૪૭૧) તમે તમારા આત્મામાં જ શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરશો.

(૪૭૨) જ્યારે તમે "હું પરમ ચૈતન્ય છું" એવો સાક્ષાત્કાર કરશો તો આ જ વાસ્તવિક સ્વતંત્રતા છે.

(૪૭૩) નિષ્કામ સેવા, ભક્તિ તથા અમર આત્મા ઉપર ધ્યાન દ્વારા કૈવલ્ય મોક્ષની પ્રાપ્તિ સંભવ છે.

(૪૭૪) નિષ્કામ સેવા તથા ભક્તિ અહંકારનો બંને પક્ષે નાશ કરી દે છે.

(૪૭૫) અહંકારનો નાશ જ ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર છે.

૩૧. આદર્શ સાધક

(૪૭૬) જે સાધકમાં વિવેક તથા વૈરાગ્ય છે તે મનની અંતર્મુખી વૃત્તિઓને રોકે છે તથા અમર સુખના ધામને પ્રાપ્ત કરે છે.

(૪૭૭) સત્યાન્વેષી સાધકમાં ગુરૂ તથા ઉપનિષદો પ્રત્યે પરમ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

(૪૭૮) જે સ્થિર અને કામવૃત્તિ રહિત છે તે જ્ઞાન તથા તપદ્વારા બ્રહ્મનાં દર્શન કરે છે.

(૪૭૯) કોઈપણ સમયે, કોઇપણ પરિસ્થિતિમાં, કોઇ પણ ઉદ્દેશથી, કોઈપણ પ્રકારની હિંસા કરવી તે આધ્યાત્મિક સાધક માટે યોગ્ય નથી.

(૪૮૦) હે સાધક! કુંફાડો કરવાની પણ જરૂર નથી તેથી મન સદા હલકી વૃત્તિઓ તરફ સહજ પ્રવૃત્ત થાય છે. મધુર બનો, ભદ્ર બનો. સદા કોમળ સ્વભાવ રાખો.

(૪૮૧) આત્મસંયમ અને શુદ્ધ ચારિત્ર્ય એ યોગ માટે પરમ આવશ્યક છે.

(૪૮૨) સંપૂર્ણપણે સાચા થવું તે યોગી તથા સાધકનો મુખ્ય ગુણ છે.

(૪૮૩) સાધકના જીવનનો પાયો અધૂરા સત્ય ઉપર નહિ પરંતુ સંપૂર્ણ સત્ય ઉપર રચાવો જોઇએ. તેણે પૂર્ણ સત્ય ઉપર સદા અડગ રહેવું જોઇએ.

(૪૮૪) સત્યના સાક્ષાત્કાર માટે તમારે સત્યમાં જ નિવાસ કરવો જોઇએ. તમારે સત્યના સ્વરૂપને જ પ્રાપ્ત કરી લેવું જોઇએ.

(૪૮૫) સાધકે આધ્યાત્મિક જીવનની સફળતા માટે શમ, કરૂણા વગેરે દિવ્ય ગુણોનો વિકાસ કરવો જોઇએ.

(૪૮૬) સરળ બનો. શુદ્ધ બનો. બાળક જેવા નિર્દોષ બનો. ઈશ્વર સાથે ચાલો અને વાતો કરો.

(૪૮૭) મોક્ષ સિવાય બીજા કશાની ચિંતા ન કરતો હોય તેમજ જે સમસ્ત જગતને તણખલા સમાન ગણતો હોય તથા જન્મ-મૃત્યુથી મુક્તિ પામવા માટે સતત ધ્યાન કરતો હોય તેવો સાધક મળવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

(૪૮૮) જે કાંઈ ભોજન તમને પ્રાપ્ત થાય તે ખાઈ લો. જીવનની હરેક પરિસ્થિતિમાં સુખી રહો. પ્રાર્થના કરો તથા ધ્યાન કરો. મુમુક્ષુત્વ કેળવો તથા વૈરાગ્યવાન બનો. ત્યારે જ તમે ઈશ્વરીય આધ્યાત્મિક પ્રવાહને પ્રાપ્ત કરશો.

૩૨. સાધના પર પ્રકાશ – (૧)

(૪૮૯) સાધના ક્રમબદ્ધ બનાવેલી સચેતન આધ્યાત્મિક ગતિ છે.

(૪૯૦) સાધના મર્યાદિત માનવ પ્રકૃતિનું અસીમ ઈશ્વરત્વમાં રૂપાંતર કરવાની વિધિ છે.

(૪૯૧) સાધના આધ્યાત્મિક માર્ગે સફળતાની ચાવી છે.

(૪૯૨) કામ ઉપર વિજય જ સત્ય તથા સાધનાનો સારાંશ છે

(૪૯૩) સાધનામય જીવનની શરૂઆત કરતાં પહેલાં આધ્યાત્મિક પ્રેરણાનો અનુભવ કરો.

(૪૯૪) એકાંત સ્થાનમાં બેસો. ઇન્દ્રિયોને સંકેલી હલકા મનનું દમન કરો. આત્મામાં સ્થિત બનો. આ રીતે આધ્યાત્મિક વિજય પ્રાપ્ત કરો.

(૪૯૫) અમર અને શાશ્વત સુખમય આત્માનું સતત ચિંતન કરો. તમે જલદીથી નિશ્ચિત રૂપે લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી લેશો.

(૪૯૬) સંસારથી તમે જેટલા વધુ વિરક્ત બનશો તેટલો વધુ તમે આત્માથી સુખ અને આનંદનો અનુભવ કરશો.

(૪૯૭) જેટલી વધુ તમારા હૃદયમાંથી સાંસારિક્તા ઓછી થશે તેટલી જ વધુ તમારામાં ઈશ્વર પ્રેમની ઈચ્છા વધશે.

(૪૯૮) વિવેક કરતાં શીખો. પ્રબળ મુમુક્ષુત્વ કેળવો. સદા ઈશ્વરનું સ્મરણ કરો. તેનાથી તમે જલદીથી ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી લેશો.

(૪૯૯) પ્રબળ નિશ્ચય, દૃઢ સંકલ્પ, ગંભીર પ્રયાસ, અદમ્ય ઉત્સાહ, ધૈર્ય તથા સંલગ્નતા દ્વારા કોઈપણ કામમાં પરમ સફળતા પ્રાપ્ત થશે.

(૫૦૦) વિદ્વત્તા એક વસ્તુ છે અને સાક્ષાત્કાર બીજી વસ્તુ છે.

(૫૦૧) મનની વાણીનું શ્રવણ ન કરો. મૌનમાં ધ્યાન દ્વારા પરમાત્માની વાણીનું સ્મરણ કરો

(૫૦૨) તપશ્ચર્યા જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું સાધન છે કારણ તપથી મન ધ્યાન કરવા માટે સમર્થ બને છે.

(૫૦૩) મન તથા આવેગો ઉપર નિયંત્રણ લાવ્યા વિના કેવળ શારીરિક તપશ્ચર્યાથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સંભવ નથી.

(૫૦૪) ઉનાળામાં તડકામાં ઊભા રહેવું અને શિયાળામાં ઠંડા પાણીમાં ઊભા રહેવું તે મંદબુદ્ધિવાળા માણસોની મૂર્ખતાભરી તિતિક્ષાનો નમૂનો છે.

(૫૦૫) જેવી રીતે કીડીઓના રાફડાને તોડી નાખવાથી તેમાં રહેલો સાપ મરતો નથી તેવી રીતે શરીરને ગમે તેટલું પણ કષ્ટ આપવામાં આવે તો પણ તેમાં રહેલું મન મરતું નથી.

(૫૦૬) ધારણ તથા ધ્યાન જ વાસ્તવિક તપ છે.

૩૩. સાધના ઉપર પ્રકાશ (૨)

(૫૦૭) તમારી સંપૂર્ણ શક્તિ લગાડીને તમારા મનના બધા જ વિષય પદાર્થોને ભગાડી મૂકો.

(૫૦૮) અહંકાર અને ક્રોધ રૂપી પશુઓનું બલિદાન આપો.

(૫૦૯) ભગવાં કપડાં પહેરવાથી, ભસ્મ લગાવવાથી, માથું મુંડાવાથી, માળા પહેરવાથી, કમંડળ ધારણ કરવાથી તથા યોગદંડ ધારણ કરવાથી મનુષ્ય સંન્યાસી અથવા સાધુ નથી થતો.

(૫૧૦) આધ્યાત્મિક સાધના માટે દૃઢ સંકલ્પ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

(૫૧૧) તે પછી પુરૂષાર્થ એ બીજું ડગલું છે.

(૫૧૨) બધી ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવું, સાચું બોલવું, સર્વ પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો એ જ સાધનાનો સાર છે.

(૫૧૩) મન, વચન તથા કર્મથી વિરક્ત અને શુદ્ધ બનવું, સંતુષ્ટ તથા પ્રસન્ન રહેવું, મોહ રહિત હોવું. સાવધ રહેવું, સદા ઇશ્વરને યાદ કરવા આ જ સાધનાનો સારાંશ છે.

(૫૧૪) "સંયમ" અને "પ્રગતિ" એ યોગ વેદાન્તના મંત્રો છે.

(૫૧૫) સાચું વિચારો, સાચું બોલો, સત્કર્મ કરો. તમે શાશ્વત સામ્રાજ્ય પ્રાપ્ત કરી લેશો.

(૫૧૬) સામૂહિક સાધનાથી બધાની શક્તિ પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે સહાયક બનશે.

(૫૧૭) જે તમને ઇશ્વરત્વની ઊંચાઇએ લઈ જાય તેનો જ આધાર ગ્રહણ કરો.

(૫૧૮) સાવધાનીપૂર્વક આધ્યાત્મિક છોડનું પોષણ કરો.

(૫૧૯) હલકી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યે ઢીલા રહેવાથી તમારે છેવટે મુશ્કેલીઓ જ વેઠવાની રહેશે.

(૫૨૦) આ બાબતમાં બહાનાં બતાવવાથી કે કોઇ પકારનાં કારણો શોધીને મુક્તિ મેળવવાથી લાભ નહિ થાય.

(૫૨૧) આત્મ સાક્ષાત્કારના ગૌરવ અને અનહદ મહિમાને સદા યાદ રાખો.

(૫૨૨) સાથે સાથે સંસારી જીવનના દોષોને પણ યાદ રાખો.

(૫૨૩) જેના કારણે તમે આ મૃત્યુલોકમાં બધાયેલા રહો છો તે સર્વનો પરિત્યાગ કરો.

૩૪. સાધના પર પ્રકાશ (૩)

(૫૨૪) સંસારી વાતો આધ્યાત્મિક ઉન્નાતમાં ખૂબ જ અડચણરૂપ છે.

(૫૨૫) આધ્યાત્મિક સ્ફૂરણા માટે વિલાસીપણું અડચણરૂપ છે.

(૫૨૬) માંસ-મચ્છી, મદિરા વગેરે માણસના સ્વભાવને સ્થૂળ બનાવે છે તથા તે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનાં દુશ્મન છે.

(૫૨૭) અરે અભિમાનની ગાંઠડી! તમારી પંડિતાઇને દૂર ફેંકો. તમારા વ્યક્તિત્વનો નિષેધ કરો. અલગતાને દૂર કરો. અહંકારને મિટાવી દો.

(૫૨૮) પેટવડા, વાતોડિયા, ઇન્દ્રિય પરાયણ, આળસુ તથા હઠીલો માણસ બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

(૫૨૯) કોઈ સગાં સંબંધીના મૃત્યુથી ઉત્પન્ન થયેલો અથવા જીવનમાં કોઈ નિષ્ફળતા મળવાના કારણે ઉત્પન્ન થયેલો સ્મશાનવૈરાગ્ય આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં મદદગાર થશે નહિ.

(૫૩૦) જપ તથા ઇશ્વર ઉપર ધ્યાનના અભ્યાસથી મનમાંથી વિષય પદાર્થોનું સ્મરણ દૂર થઇ જાય છે તથા દૈવી વિચારોનો પ્રવાહ વહેતો રહે છે.

(૫૩૧) જપ તથા ધ્યાન બધા જ વિષય–વિચારોને ભગાડી મૂકે છે અને એક માત્ર ઈશ્વરીય વિચારનું જ સાતત્ય જાળવી રાખે છે.

(૫૩૨) સાધક ઇશ્વર સિવાય અન્ય બધા જ વિચારોનો ત્યાગ કરે છે તથા પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલી જાય છે.

(૫૩૩) જ્ઞાની સર્વમાં એક આત્માને જુએ છે. ભક્ત બધામાં પોતાના ઇષ્ટને જુએ છે તથા કર્મયોગી અથવા રાજયોગી આ બધામાંથી કોઇ એકને પોતાની સાધનાનો આધાર બનાવે છે

(૫૩૪) સંયમ, માનસિક સમતા તથા અંતઃદૃષ્ટિ દ્વારા શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(૫૩૫) બધા માર્ગ એક જ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરાવે છે.

(૫૩૬) પ્રવૃત્તિ, રૂચિ તથા યોગ્યતા પ્રમાણે સાક્ષાત્કારને માટે માર્ગ પણ જુદા જુદા છે.

(૫૩૭) માનસિક વિકાસની વિવિધ અવસ્થાઓમાં ધાર્મિક વિચાર તથા અભ્યાસના વિવિધ પ્રકારોની આવશ્યકતા છે.

૩૫. સાધકોને સલાહ

(૫૩૮) હે આધ્યાત્મ વીર! આગળ વધતા જાઓ. હે દિવ્ય સૈનિક! તમારાં પગલાં દૃઢ થાઓ, તમારા સંકલ્પ પ્રબળ થાઓ તથા તમારી દૃષ્ટિ સદા તેજસ્વી થાઓ.

(૫૩૯) નિરાશા ન બનો. ઉત્સાહી બનો. એવું વિચારો અને અનુભવો કે હું આ નશ્વર શરીર નથી પણ અમર આત્મા છું.

(૫૪૦) ઈશ્વર તમારાથી જેટલો નજીક છે તેટલું બીજું કંઇ જ નજીક નથી.

(૫૪૧) જાગો અને તમારી અંદર અને આજુબાજુ ઈશ્વરની સત્તાનો અનુભવ કરો.

(૫૪૨) તમારાં કષ્ટ તથા દુઃખ આકસ્મિક છે. તે તમારા સ્વરૂપમાં નથી.

(૫૪૩) તમારામાં ભીમસેનના જેવી શક્તિ, હિમાલયના ધવલ હિમના જેવી શુદ્ધતા અને માતા વસુંધરાના જેવી ધીરજ હો.

(૫૪૪) ધીર બનો. ઉત્સાહી બનો. જેટલું બને તેટલું કરો અને બાકી ઇશ્વરને અર્પણ કરી દો. તેના જ ઉપર આધાર રાખો. તે તમારી રક્ષા કરશે.

(૫૪૫) જેમ જેમ તમે ઉન્નતિ કરશો તેમ તેમ આધ્યાત્મિક માર્ગ વધુને વધુ સુગમ બનતો જશે.

(૫૪૬) પ્રતીક્ષા કરો અને પ્રાર્થના કરો. પ્રકાશમાં આગળ વધો.

(૫૪૭) સજાગ રહો વિચારશીલ રહો.

(૫૪૮) આ જ ક્ષણથી સચ્ચાઇપૂર્વક આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધતા જાઓ ઊઠો, કટિબદ્ધ બનો. ધારણા તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો.

(૫૪૯) તમારી બધી શક્તિનો બચાવ કરો. ઉન્નત ઉદ્દેશની પૂર્તિ માટે તે શક્તિનો ઉપયોગ કરો.

(૫૫૦) કોઇપણ વ્યક્તિ સાથે સંસારી પ્રેમ–પાશમાં ન બંધાઓ.

(૫૫૧) ધ્યાન કરો તથા આંતરિક મૌનનું સર્જન કરો.

(૫૫૨) જેનામાં કામ, અભિમાન તથા સ્વાર્થનો અંશ છે તે ઈશ્વરના સામ્રાજ્યને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો.

(૫૫૩) તમારી મુક્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનો. કોઈ તમને નહિ બચાવી શકે. તમે જાતે જ તમારી જાતને બચાવી શકો છો.

(૫૫૪) શુદ્ધિ, સત્ય, અહિંસા તથા તપ યુક્ત જીવન દ્વારા જ મનુષ્ય આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કારના માર્ગે ચાલવા અધિકારી બને છે.

(૫૫૫) સંયમિત મન તમારે માટે ખૂબ જ સહાયક સિદ્ધ થશે.

(૫૫૬) કોઇપણ તમને જન્મ મૃત્યુમાંથી બચાવી નથી શકતું, તમારે તમારા પ્રયાસથી જ મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવી પડશે.

(૫૫૭) નિયમિત સાધના, સત્સંગ, સદ્ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય તથા આત્મા ઉપર ધ્યાન દ્વારા દિવ્ય જ્યોતિને સદા પ્રખર બનાવી રાખો.

(૫૫૮) અલ્પ આધ્યાત્મિક સાધના પણ શાંતિ તથા સુખ આપે છે.

(૫૫૯) તમારી અંદર ગુરૂઓનો પણ ગુરૂ છે. જો તમે તમારા વિચારો અને ઉભરાતા આવેગોને શાંત કરી દેશો. તથા ધ્યાનપૂર્વક આંતરિક ગુરૂની વાણી સાંભળશો તો તમને બોધ આપશે અને તમને લક્ષ્ય તરફ લઈ જશે.

(૫૬૦) જે શુદ્ધ તથા સત્યવાદી છે તે આંતરિક વાણીનું શ્રવણ કરી શકે છે.

(૫૬૧) સંસારી જીવનના કોલાહલમાં આંતરિક વાણી સાંભળી શકાતી નથી. શુદ્ધ બનો, ધારણા કરો, ધ્યાન કરો, ઇન્દ્રિયોને શાંત કરો. આંતરિક વાણી સાંભળો. આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધતા જાઓ.

(૫૬૨) સદા આશાવંત બનો.

(૫૬૩) કશાથી ન ડરો. તમે અમર આત્મા છો. સદા શાંત રહો.

(૫૬૪) જે કંઇ તમે આવતી કાલે કરવા માગો છો તે આજે જ કરો. જે આજે કરવા માગો છો તે હમણાં જ કરો.

(૫૬૫) "તું બ્રહ્મ છે, તારી શક્તિ અનંત છે" ધ્યાન દ્વારા આનો સાક્ષાત્કાર કરો.

૩૬. આત્મ-સાક્ષાત્કાર.

(૫૬૬) મિત્રો ! જાગો ! અજ્ઞાનનો નાશ કરો. તમારા માથા પાસે મૃત્યુ બેઠું છે.

(૫૬૭) ઊઠો ! જાગો ! હવે વધુ ન સૂઓ. સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરો.

(૫૬૮) ઇશ્વર-પ્રાપ્તિની શુભેચ્છા રાખો. તમારી પોતાની અંદરથી જ શક્તિ પ્રાપ્ત કરો વિકાસ સાધો. ઉન્નતિ કરો.

(૫૬૯) ડરો નહિ. શ્રદ્ધા રાખો. ધ્યાન કરો. તમે જરૂર લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી લેશો.

(૫૭૦) શુભેચ્છા રાખો. આત્માને પિછાણો. તમારા ગત ઇશ્વિરત્વને પ્રાપ્ત કરો. સત્યનું જ્ઞાન કરો.

(૫૭૧) તમારી અંદર આધ્યાત્મિક જ્યોત સદા જલતી રાખો.

(૫૭૨) સાહસપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ. પ્રલોભનોના શિકાર ન બનો.

(૫૭૩) ધર્મ એક જ છે અને તે છે સત્યનો માર્ગ.

(૫૭૪) આધ્યાત્મિક પ્રાપ્તિ માટે બીજો કોઈ સરળ માર્ગ નથી.

(૫૭૫) નિત્ય સુખની પ્રાપ્તિ માટે તમારે ખૂબ મોટો ત્યાગ કરવો જોઈશે.

(૫૭૬) અક્ષય આધ્યાત્મિક ભંડારની પ્રાપ્તિ માટે તમારે ખૂબ જ મુશ્કેલી ઉઠાવવી પડશે.

(૫૭૭) ધ્યાન દ્વારા અંતરાત્માનાંથી સાહસ તથા બળ પ્રાપ્ત કરો.

(૫૭૮) ઇન્દ્રિયોના સ્વામી બની જાઓ. વિષય પદાર્થ, મન તથા આત્માની વચ્ચે સમતોલ જીવન જીવી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

(૫૭૯) શ્રદ્ધા તથા વૈરાગ્ય સાથે સાહસપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ તથા આત્મા ઉપર સતત ધ્યાન કરો. તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી લેશો.

(૫૮૦) તમારા હૃદયમાં જ્યોતિઓની જ્યોતિ છે. તેનો સાક્ષાત્કાર કરી મુક્ત બનો

(૫૮૧) ગંભીર મુમુક્ષુત્વ રાખો. સાવધાન રહો. વીર બનો.

(૫૮૨) આત્મ–દમન તથા નિષ્કામપણાનો અભ્યાસ કરો. તમે આધ્યાત્મિક ચેતના તથા પ્રકાશનો અનુભવ કરશો.

(૫૮૩) ડરો નહિ. કામનાઓનો ત્યાગ કરો. એક મિનિટ પણ વ્યર્થ ન ગુમાવો. ઈશ્વર ઉપર આધાર રાખો.

(૫૮૪) તમારા મનને શુદ્ધ બનાવો. તમારા હૃદયના અંતર્વાસી ઉપર ધ્યાન કરો. સુખી તથા મુક્ત થવા માટે આ જ એક માત્ર માર્ગ છે.

૩૭. કૈવલ્યનો માર્ગ (૧)

(૫૮૫) જો તમે આ મર્યાદિત શરીર સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ રાખશો તો તમે મરણશીલ બની જશો. અસીમ બ્રહ્મ સાથે એકતા સ્થાપિત કરો. તમે અમર બની જશો.

(૫૮૬) ઇન્દ્રિયોને સમેટી લો અને વિકસિત બનો ઇન્દ્રિયોથી વિમુખ થાઓ. પરંતુ ઈશ્વર તરફ વળો.

(૫૮૭) સંતોષનો પોશાક પહેરો. શમનો તકિયો લો અને શાંતિમાં શયન કરો.

(૫૮૮) વિવેકનો ધૂપ કરો, વૈરાગ્યનું તેલ પૂરો અને જ્ઞાનનો દીપક જલાવો.

(૫૮૯) વિવેકનું અંજન કરો. તમે નવી વિશાળ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરશો.

(૫૯૦) શરીરને મનમાંથી વિમુખ કરી તેનું આત્મામાં સંધાન કરો. તમને ગરમી ઠંડીનો અનુભવ નહિ થાય. તેનાથી તમને સાચી તિતિક્ષા પ્રાપ્ત થશે.

(૫૯૧) ભલા–બુરાનો વિવેક કરો તથા શ્રેયમાર્ગે અનુસરો.

(૫૯૨) "ભલે મારા જીવનનો ત્યાગ કરવો પડે પણ હું આધ્યાત્મિક માર્ગેથી લેશ માત્ર પણ ચલિત નહિ થાઉં, હું મારૂં વ્રત કદાપિ નહિ તોડું" આ આધ્યાત્મિક ભાવ સતત જાળવી રાખો.

(૫૯૩) યોજનાઓ ન બનાવો. સંસારી બુદ્ધિવાળા મનુષ્યો જ યોજનાઓ બનાવે છે. સાંસારિક ઉન્નતિ ઇચ્છિવાવાળા જ યોજના બનાવે છે.

(૫૯૪) તમે દિવ્ય છો. તે પ્રમાણે જ જીવન વિતાવો. તમારા દિવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ તથા સાક્ષાત્કાર કરો.

(૫૯૫) પરમ જ્યોતિર્મય પુરુષ બનો. અજ્ઞાનના અંધકારને પાર કરી જાઓ. મૃત્યુથી પર જાઓ.

(૫૯૬) નિષ્કામપણાનો અભ્યાસ કરો. આત્મત્યાગ કરો. આત્માર્પણ કરો. આત્મ-વિશ્લેષણનો અભ્યાસ કરો. આત્મ–નિષેધ કરો. આત્મ દમન કરો. આત્મ શુદ્ધિ લાવો. તમે આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરશો.

(૫૯૭) નિષ્કામપણાથી હૃદયનો વિકાસ થાય છે, વિષયાસક્તિનો નાશ થાય છે; અહંકાર નિર્મૂળ થાય છે, તથા ઇશ્વરની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે.

(૫૯૮) આત્માર્પણ તથા ભગવત્ પ્રેમ પાદરક્ષક છે જે ધારણ કરીને સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગના કાટાઓ તથા મુશ્કેલીઓને પાર કરી જાય છે.

(૫૯૯) નિરભિમાનીપણું, નમ્રતા તથા શુદ્ધિ–આ છાયાદાર ફળદાયી વૃક્ષો છે જે આધ્યાત્મિક માર્ગના સાધકોને છાયડો આપી તેમનો થાક ઉતારી નાખે છે.

(૬૦૦) માર્ગ ઢાળવાળો છે પરંતુ સાચો સાધક હતોત્સાહ નથી થતો. તે ડગલે ને પગલે દૈવી કૃપાનો અનુભવ કરે છે.

(૬૦૧) સમસ્ત જ્ઞાનના મૂળને જાણો. ઇશ્વર યોગની શાંતિમાં આત્માનો અવાજ સાંભળો. તમારા હૃદયના ઊંડાણમાંથી જ્ઞાનના વિકિરણનો અનુભવ કરો.

૩૮. કૈવલ્યનેા માર્ગ (૨)

(૬૦૨) ઇશ્વર તમારી અંદર જ છે. તમારા સંકલ્પને દૃઢ બનાવેા. ઈશ્વર સાથે એક બની જાઓ.

(૬૦૩) અંદર શેાધેા. તમે જીવનના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરશેા.

(૬૦૪) સંસારી જીવનની નિઃસારતા તથા અસત્યપણા ઉપર દૃઢ વિશ્વાસ થયા વિના, વૈરાગ્ય તથા આત્મ સંયમ વિના તમને આધ્યાત્મિક માર્ગથી અધિક લાભ નહિ થાય.

(૬૦૫) આત્મ સાક્ષાત્કાર સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય છે.

(૬૦૬) શાંત બનેા. મૌન બનેા. આત્મસાક્ષાત્કાર કરેા.

(૬૦૭) ઈશ્વર ઉપર કેાઇનેા એકલાનેા અધિકાર નથી. પ્રત્યેક મુમુક્ષુ સાધક ઈશ્વરના ઐશ્વર્યનેા ઉપભેાગ કરી શકે છે. તે તેમાં નિવાસ કરી શકે છે.

(૬૦૮) તમે સ્વરૂપતઃ અમર છેા. તમારી જાતને માર્ગ માટે યેાગ્ય બનાવેા.

(૬૦૯) પેાતાની જાતને જાણવાનેા અર્થ છે બધાને જાણવા.

(૬૧૦) પૂર્ણતાનું લક્ષ્ય રાખેા. વીરતાપૂર્વક જીવન સંગ્રામમાં યુદ્ધ કરેા.

(૬૧૧) બુદ્ધિપૂર્વક જીવન વિતાવેા. અંદર શેાધેા અને ઉદ્દેશ પ્રાપ્તિ માટે તલ્લીન રહેા.

(૬૧૨) પૂર્ણતાના શિખર ઉપર ચઢેા. તમારે અહીંજ આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાનેા છે.

(૬૧૩) દૈવી પ્રકાશ તથા ઇશ્વર સાથે એકતા – આજ આધ્યાત્મિક માર્ગનું લક્ષ્ય છે.

(૬૧૪) ધ્યાન અથવા સમાધિના સમયે જ્યારે અજ્ઞાનનું આવરણ દૂર થાય ત્યારે આત્મા તે પરમાત્માની જ્યેાતિમાં વિલીન થઈ જશે.

(૬૧૫) જો તમારામાં દિવ્યજ્ઞાન તથા આધ્યાત્મિક બળ હેાય તેા સંસાર તમારી વાતેા ઉત્સુકતાપૂર્વક સાંભળશે, સંસાર તમને અનુસરશે તથા તમારા આદેશેાનું પાલન કરશે. બધા લેાકેા તમારા સંદેશ ઉપર શ્રદ્ધાપૂર્વક ચાલશે. માનવજાતિને શાંતિ, સુખ તથા ઉન્નતિનેા રાજમાર્ગ પ્રાપ્ત થઇ જશે.

(૬૧૬) એકાન્તવાસ, મેાન, ધ્યાન તથા દૃઢ સંકલ્પપૂર્વક ભક્તિનેા અભ્યાસ કરેા. તમે જલદીથી આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી લેશેા.

(૬૧૭) પંડિતના વિષયમાં, તેમના જીવન પર્યન્તના ઉપદેશેાથી તેમનું મન કંઈક તેા શુદ્ધ અવશ્ય થયુ હશે; પરંતુ તેને વધુ લાભ તેા ત્યારે જ થશે જ્યારે તે પેાતાની જાતને જ પહેલેા ઉપદેશ આપશે તથા સાધનાના માર્ગે ચાલશે.

૩૯. માર્ગમાં ઉન્નતિ

(૬૧૮) સંન્યાસનો અભ્યાસ કરો. આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઉગ્રતાપૂર્વક તથા શ્રમપૂર્વક સંલગ્ન રહો. તમે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરશો.

(૬૧૯) વિચાર, સ્મૃતિ, ઇચ્છા નિરીક્ષણ શક્તિ – આ બધાને તાલીમ આપો. નિયમિત ધ્યાન કરો. તમે વિશ્વ સાથે એકરસ થઇ જશો.

(૬૨૦) દર્શનશાસ્ત્રો ખૂબ જ સારાં છે તથા તે પ્રોત્સાહન આપે છે. તે કૃપા બદલ ઈશ્વર પ્રત્યે હાર્દિક કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરો તથા પ્રાર્થના કરો.

(૬૨૧) ઘણાં ખરાં સ્વપ્નો પ્રતીકાત્મક હોય છે. "નદી પાર કરવી" એ યોગ માર્ગે કોઈ મુશ્કેલી પાર કરવાના ચિહ્ન સમાન છે.

(૬૨૨) અગ્નિલોકના નિવાસીઓ સાથે સૂક્ષ્મ સંપર્ક અથવા અનુભવ હોવો આંતરિક આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું પરિચાયક છે. તમારામાં અધિક શુદ્ધિ આવી ગઇ છે.

(૬૨૩) મુમુક્ષુત્વ, ત્યાગ, વિવેક, વૈરાગ્ય તથા ધ્યાન વિના કોઇ વ્યક્તિ ઉન્નતિ નથી કરી શકતી.

(૬૨૪) ઇન્દ્રિયોનું દમન, રાગ–દ્વેષનું શમન, પ્રાણી માત્ર માટે કરૂણા તથા ધ્યાનાભ્યાસ દ્વારા તમે અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લેશો.

(૬૨૫) ભક્તિ, અજ્ઞાન તથા કામનાઓથી મુક્તિ, ઈશ્વર કૃપા, જ્ઞાન, નિષ્કામપણું સેવા વગેરેથી (તમે) ઈશ્વર સમાન બની જશો.

(૬૨૬) વિવેક, વૈરાગ્ય તથા સંયમ – આ ત્રણ આધ્યાત્મિક મોતી છે.

(૬૨૭) સ્વાર્થ, અભિમાન તથા દંભ – આ આધ્યાત્મિક માર્ગના મોટા કાંટા છે.

(૬૨૮) જે લોકો સાહસિક, ધીર, ઉત્સાહી, સ્થિર વ્રતધારી, ધ્યાનમાં નિયમિત તથા લક્ષ્યમાં તલ્લીન છે તેમને ઈશ્વરીય જ્ઞાન સુલભ છે.

(૬૨૯) સાધકે સાધના તથા સેવા વચ્ચે સુંદર સમતોલન જાળવી રાખવું જોઈએ.

(૬૩૦) બ્રહ્મ વિદ્યાનું દાન સફળ ત્યારે જ થાય છે કે જ્યારે તે જેમને આપવામાં આવે તેમનું હૃદય શુદ્ધ હોય, જેમનામાં બ્રહ્મ માટે પ્રબળ મુમુક્ષુત્વ હોય, જેમનામાં શ્રદ્ધા તથા ભક્તિ હોય જે પોતાનાં કર્તવ્ય ઠીક ઠીક અદા કરતા હોય છે.

(૬૩૧) આત્મ વિચાર જ સર્વોત્તમ તથા સર્વોચ્ચ સાધના છે.

(૬૩૨) શરીર તથા પ્રણવ રૂપી બે ચક્કીઓના વચ્ચે આધ્યાત્મિક અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૬૩૩) મૌન તથા આત્મવલંબનમાં જ આપની શક્તિ સંચિત થએલી છે.

(૬૩૪) ધ્યાનમાં એકવાર પણ ભગવાનનું માનસિક ચિત્રણ કરવું, એકવાર ભાવપૂર્વક ઈશ્વરના નામનું ઉચ્ચારણ કરવું એ પણ મનુષ્ય માટે પ્રબળ રૂપાંતર લાવવાની શક્તિ ધરાવે છે.

(૬૩૫) ઈશ્વરીય સ્વરૂપ પૂર્ણ છે. ઈશ્વરની નજીક હોવું તે જ પૂર્ણતાની નજીક આવવા બરાબર છે. વાસ્તવમાં તમે મુક્ત જ છો પરંતુ અજ્ઞાનવશ તમને તેની ચેતના નથી.

૪૦. સાધના – જીવનનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ

(૬૩૬) સાધના વાસ્તવિક ધન છે. આ જ એક માત્ર સત્ય છે. દૂધમાં માખણ છે પણ તે મંથન કરવાથી જ મેળવી શકાય છે. તેવી રીતે સાધનાથી જ ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર સંભવ છે.

(૬૩૭) જે કાંઈ આધ્યાત્મિક સાધના તમે કરો પછી ભલે તે જપ હોય, આસન હોય કે પ્રાણાયામ હોય – તે તમારે નિયમિત હંમેશાં કરવી જોઇએ. તમે નિત્ય સુખ તથા અમરત્વ પ્રાપ્ત કરશો.

(૬૩૮) જો તમે સાચી લગનથી ગંભીર સાધનાનો અભ્યાસ કરશો, જો તમે સાધનામાં નિયમિત રહેશો તો જરૂર તમે સફળતા પ્રાપ્ત કરશો.

(૬૩૯) સજોગવશ જે કાંઇ મળે તેનાથી સંતોષ માનો તથા વિરક્ત થઇને સાધનામાં લાગી જાઓ.

(૬૪૦) સાધનામાં નિયમિત રહેવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જે નિયમિત ધ્યાન કરે છે તે જલદીથી સમાધિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. જે અનિયમિત છે અને આંતરે ઓથે પ્રયાસ કરે છે તેને ઇષ્ટ–પ્રાપ્તિ નથી થતી.

(૬૪૧) જપ, ધારણા, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ તથા પરોપકારમાં તમારા મનને સદા સંલગ્ન રાખો.

(૬૪૨) થોડાંક ભલાં કાર્યો તથા કેટલાંક શુદ્ધ કાર્યો તમને સાધનામાં સહાયતા કરશે. વૃત્તિઓ તથા મળોને દૂર કરવા તે સૌથી મહત્ત્વની સાધના છે. એક સ્થાન, એક ગુરૂ તથા સાધનાની એક પ્રણાલીને વળગી રહેવાથી વિક્ષિપ્ત મનને વશ કરી શકાય છે.

(૬૪૩) જેણે શમ તથા દમના અભ્યાસથી મનને અંતર્મુખ બનાવી દીધું છે તથા જેનામાં મુક્તિની તીવ્ર કામના છે તે સતત ગંભીર ધ્યાન દ્વારા પોતાના આત્મામાં પરમાત્માનાં દર્શન કરે છે.

(૬૪૪) તમારી આધ્યાત્મિક શક્તિ દ્વારા તમે સમસ્ત જગતને ચલાયમાન કરી શકો છો.

(૬૪૫) આધ્યાત્મિક ડાયરી મનને ધર્મ તરફ પ્રેરિત કરવા માટે ચાબુકનું કામ કરે છે.

(૬૪૬) સ્વાર્થથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પાછળ પડી જાય છે. જો સ્વાર્થનો નાશ કરવામાં આવે તો અડધી સાધના પૂરી થઈ ગઈ જાણવી.

(૬૪૭) ચાર વાગે સવારે ઊઠીને અવશ્ય ધ્યાન કરો. શરૂઆતમાં સ્થૂળ ધ્યાન કરો. મૂર્તિમાં ઈશ્વરની સત્તાનો અનુભવ કરો તથા શુદ્ધિ, પૂર્ણતા, સર્વવ્યાપકતા, ચૈતન્ય, આનંદ, પરમ શક્તિમત્તા ઇત્યાદિ ગુણો ઉપર ધ્યાન કરો. મન આમતેમ દોડે તો તેને ફરી લક્ષ્ય ઉપર લાવો. રાત્રે ધ્યાન માટે ફરી બેસો. અભ્યાસમાં નિયમિત રહો.

૪૧. ધારણા તથા ધ્યાન

(૬૪૮) ધ્યાન સંસારી વિચારોને રોકે છે, સત્ત્વની વૃદ્ધિ કરે છે, સુંદર સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરે છે, તમને દિવ્ય બનાવે છે, દુઃખ તથા શોકનો નાશ કરે છે તથા જન્મ મૃત્યુના ચક્રમાંથી તમને મુક્ત કરી સુખ અને શક્તિ, સુખ અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે

(૬૪૯) શુદ્ધ હૃદયથી નિયમિત ધ્યાન દ્વારા સર્વ વ્યક્તિઓ માટે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર સુલભ છે. અમર આત્મા ઉપર ધ્યાન કરવાથી ચિત્તના બધા જ વિચારોનો લોપ થાય છે.

(૬૫૦) જેવી રીતે રસાયણોથી હલકી ધાતુઓનું શોધન કરી તેમને ઉત્તમ બનાવવામાં આવે છે તેવી રીતે ધ્યાનથી વિષયી મનનું શોધન કરી તેને શુદ્ધ મનમાં પરિણત કરી શકાય છે. નિયમિત ધ્યાનથી અપરોક્ષ જ્ઞાનનાં દ્વાર ખુલે છે. મન શાંત તથા સ્થિર થાય છે, આનંદનો અનુભવ થાય છે તથા સાધક પરબ્રહ્મના સંપર્કમાં આવી જાય છે.

(૬૫૧) સાંસારિક વિપત્તિઓ તથા ક્લેશોથી મુક્ત થવા માટે ધ્યાન જ એક માત્ર સાધન છે. તમે દૈવી ગુણોનો વિકાસ કરશો તથા નિયમિત ધ્યાનથી આધ્યાત્મિક માર્ગનું નિર્માણ થશે. મન સદા શુદ્ધ રહેશે.

(૬૫૨) યમ-નિયમ તથા ચિત્તશુદ્ધિ વિના એકાએક ધ્યાન માટે છલંગ મારવી યોગ્ય નથી. ચિત્તશુદ્ધિ વિના ધ્યાન કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગે છે.

(૬૫૩) જેવી રીતે તમે સવાર, બપોર, સાંજ તથા રાત્રે એમ દિવસમાં ચાર વખત નાસ્તો તથા ભોજન લો છો તેવી રીતે જો જલદી સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો દિવસમાં ચાર વખત ધ્યાન કરવું જોઇએ.

(૬૫૪) જ્યારે બાહ્ય શબ્દો નથી સંભળાતા, જ્યારે શરીર તથા વાતાવરણના વિચાર નથી રહેતા, જ્યારે આંતરિક શાંતિ પ્રગટ થાય છે ત્યારે જાણજો કે આ ધ્યાનની ગંભીર અવસ્થા છે. ધારણા તથા ધ્યાનના અભ્યાસમાં લાલ, લીલી, પીળી વગેરે ઘણા પ્રકારની જ્યોતિઓ આવશે અને લોપ થશે. આ મોટાં પ્રલોભનનું કામ કરે છે તેમની અવપગના કરો અને આગળ વધતા જાઓ આ જયોતિઓના ઉદ્ગમ સ્થાનને પ્રાપ્ત કરો.

(૬૫૫) ધ્યાનના સમયે ઈશ્વર સંબંધી એકજ વિચાર પ્રવાહને વહેતો રાખો. અન્ય વિચારોનું દમન કરો ભગવાન હરિ અથવા કોઇપણ ઈષ્ટ દેવતાની મૂર્તિ ઉપર મનને સ્થિર કરી ધારણાની વૃદ્ધિ કરો. આ માનસિક ચિત્રને માનસ-પટ ઉપર વારંવાર લાવો, બધા અપવિત્ર વિચારો દૂર થશે.

(૬૫૬) તમારામાં પ્રસન્નતા હોવી જોઇએ. જોરથી ખડખડાટ હસવું ન જોઈએ. પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી તમે બળવાન બની જશો. તમને પ્રખર વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત થશે.

(૬૫૭) નિદ્રા ધ્યાનના માર્ગમાં મોટી અડચણ છે. તમારે સાવધ તથા સજાગ રહેવું જોઇએ. રાત્રે હલકો આહાર લો આથી ધ્યાનમાં સહાયતા મળશે,

(૬૫૮) અશાંતિ, પલાયન વૃત્તિ, નિદ્રા, આળસ, મનનો વિક્ષેપ, ઘૃણા, ક્રોધ તથા કામ વાસના આ બધાં ધ્યાનમાં અડચણરૂપ છે.

(૬૫૯) ઇષ્ટ દેવતા ઉપર ધારણા કરો. સતત ત્રાટક સાથે તમારા મંત્રનો જપ કરો. ચિત્ર તમારા મનમાં સ્પષ્ટ થઇ જશે. તમે એ ચિત્ર ઉપર અનવરત ધ્યાન કરી શકો છો.

(૬૬૦) ધ્યાનનો અભ્યાસ સાધકને સમાધિના શિખર ઉપર પહોંચાડશે જ્યાં બધાં જ સંસારી દુઃખ નિર્મૂળ થઈ જાય છે તથા સાધકને સુખમય અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૪૨. બ્રહ્મ ચૈતન્ય

(૬૬૧) મન સદા પરમાત્માનું ચિંતન કરે તેના માટે યમ વગેરે યૌગિક અભ્યાસ "તત્ત્વમસિ"ના લક્ષ્યાર્થનું ચિંતન તથા અન્ય સાધન આવશ્યક છે.

(૬૬૨) સંકલ્પ-વિકલ્પનો પરિત્યાગ કરી મન દ્વારા જ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર સંભવ છે.

(૬૬૩) જેવી રીતે અગ્નિમાં મૂકેલું લોખંડ, અગ્નિ સાથેના તાદાત્મ્ય સંબંધના કારણે અગ્નિ જેવું લાલચોળ બની જાય છે તેવી રીતે બ્રહ્મના સંપર્કથી મન ચૈતન્ય તથા શક્તિ ગ્રહણ કરી લે છે.

(૬૬૪) જેવી રીતે મોજાં સાગરના જળ ઉપર આધાર રાખે છે તેવી રીતે મન પરમાત્મા ઉપર આધાર રાખે છે.

(૬૬૫) તીખાપણું કે મિઠાશ પાંદડાંમાં નહિ પરંતુ સ્વાદ લેનારમાં જ છે. એ મનની ઉપજ છે. આ મન જ છે–જે વિષયોમાં રંગ, રૂપ, ગુણ વગેરેનું આરોપણ કરે છે. જે કોઈ વસ્તુનું મન ગંભીરતાપૂર્વક ચિંતન કરે છે તે જ વસ્તુનું સ્વરૂપ તે ગ્રહણ કરી લે છે.

(૬૬૬) શત્રુ તથા મિત્ર, પાપ તથા પુણ્ય, સુખ તથા દુઃખ મનમાં જ છે. દરેક વ્યક્તિ કલ્પના દ્વારા એક સારા ખોટા જગતનું નિર્માણ કરી લે છે

(૬૬૭) ઇન્દ્રિયોના માર્ગે મનનું બહિર્મુખ થવું તથા તેના ફળ સ્વરૂપે અનુભવ મેળવવો એ જીવના અજ્ઞાનથી જ સંભવિત છે.

(૬૬૮) દ્રષ્ટા તથા દશ્યનો આ આખો અનુભવ મનની કલ્પના જ છે. જે કેવળ કલ્પનામાં જ છે તે પરમ સત્ય નથી હોઇ શકતું.

(૬૬૯) મનનાં કાર્યો જ વાસ્તવમાં કર્મ કહેવાય છે. મનને વશ કરવાથી મુક્તિ મળે છે. માયા મન તથા મનની કલ્પના દ્વારા જ ઉધમાત મચાવે છે. મનનો નાશ થતાં સત્યનો પૂર્ણ સાક્ષાત્કાર થશે.

(૬૭૦) સુખ તથા દુઃખ મનના ધર્મ છે. મનના સંયમથી મનુષ્ય સર્વ દ્વંદ્વોથી મુક્ત બની જાય છે તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે

(૬૭૧) મિત્ર, ઉદાસી તથા શત્રુથી બનેલુ આ જગત અજ્ઞાનમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે. સુષુપ્તિમાં આ જગત નથી રહેતું. તેથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યારે મન છે ત્યારે જગત પણ છે. જો તમે ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ દ્વારા મનનો નાશ કરી દો તો સમસ્ત જગત વિલુપ્ત થઇ જશે.

(૬૭૨) મલિન મન સૂક્ષ્મ વાસનાઓ સિવાય બીજું કઇ જ નથી. તે જ અનેક જન્મોનું નિર્માણ કરે છે. જ્યારે મન વિષય કામનાઓથી મુક્ત થઇ જાય છે, જ્યારે તે આત્મામાં સ્થિત થઇ જાય છે ત્યારે આ જગત સંપૂર્ણપણે વિલુપ્ત થઇ જાય છે વિષયોના વિચારની પ્રવૃત્તિ જ બંધનનુ કારણ છે. મલિન મનનો વિનાશ જ મુક્તિ છે. કામનાઓનો નાશ થતાં મન શુદ્ધ થઇ જાય છે.

(૬૭૩) આ જગત તથા અન્ય વિષયોનો આધાર મન જ છે. તે મનથી અલગ ઊભા નથી રહી શકતા. રાગ તથા વિષય વિચારોના સંન્યાસથી નિમ્ન મનનો નાશ થઈ જાય છે. મનનું સમત્વ જ વાસ્તવિક સુખ પ્રદાન કરે છે.

(૬૭૪) જો મન શુદ્ધ તથા વિક્ષેપ રહિત હોય તો તમે અંદર તથા બહાર સર્વત્ર પરમાત્માનાં દર્શન કરશો.

(૬૭૫) આ સંસાર સાગરને પાર કરવા માટે આ હલકા કુદરતી મન ઉપર કાબૂ મેળવવા સિવાય અન્ય કોઈ સાધન નથી.

(૬૭૬) મનની લીલાના કારણે નજીક છે તે દૂર થઇ જાય છે અને દૂર છે તે નજીક આવી જાય છે (तद्दूरे तद्वान्तिके) મન પળવારમાં જગતનું સર્જન અને નાશ કરી શકે છે.

(૬૭૭) મનને કામનાઓથી કરી સંકલિત ન થવા દો. તેને ઇન્દ્રિયો દ્વારા બહાર ન જવા દો. જો મન ઇન્દ્રિયોથી મુક્ત ન હોય તો ઇન્દ્રિયો જાતે કશું જ કરી શકતી નથી. મન જેવું જુએ છે–સુંદર તથા અસુંદર, સુખી તથા દુઃખી તેવું જ આ જગત તેને પ્રતીત થાય છે.

(૬૭૮) જો કોઇ માણસ વિષય કામનાઓથી અને રાગદ્વેષ, અભિમાન, કામ, ક્રોધ, મમતા તથા અહંકારથી મુક્ત છે તો તેનું મન ધીમે ધીમે નાશ થતું જાય છે. વિવેકથી વિષયી મન ક્ષીણ થઇ જાય છે.

(૬૭૯) મન ઉપર વિજય મેળવવાથી મનુષ્ય પોતાના મૂળ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મનના સમત્વથી સંયમી મનુષ્ય શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

(૬૮૦) જેણે શમ તથા મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે તેના સુખ આગળ સંસારના ભોગ તથા સુખ તણખલા સમાન છે.

(૬૮૧) જ્યારે મન આત્માનો આજ્ઞાંકિત નોકર બની જાય છે ત્યારે જ વાસ્તવિક મુક્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જ્યારે મનનો નાશ થઈ જાય છે, જ્યારે તે કામના તથા તૃષ્ણાથી મુક્તિ પામે છે ત્યારે જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે અને સાધક શાંતિમાં નિવાસ કરે છે તથા આત્મ રાજ્યમાં શાશ્વત સુખ પાપ્ત કરે છે.

૪૩. પરમ શ્રેયની ચાવી

(૯૮૨) બળ જ જીવન છે. નિર્બળતા મૃત્યુ છે. બ્રહ્મજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયેલું બળ રાખો. પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરી તમામ દુર્બળતાઓનો નાશ કરો. બળ જ પરમ કલ્યાણની ચાવી છે.

(૯૮૩) હોટલમાં રહીને માંસ મદિરાનું સેવન કરવાથી તમે રાક્ષસ બની જશો. દૂધ ફળનો આહાર કરો. ગંગા કિનારે નિવાસ કરો. જપ તથા ધ્યાન કરો, તમે આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરશો અને બ્રહ્મ બની જશો.

(૯૮૪) બધા દુર્ગુણોને દૂર કરો. સદ્દગુણોને આશ્રય આપો. હૃદયને શુદ્ધ બનાવો. વિચારોને સ્વચ્છ કરો. સર્વની સેવા કરો. સર્વને ચાહો. ઈશ્વર ઉપર ધ્યાન કરો. ઈશ્વર પ્રત્યે ભક્તિ રાખો. મન, વચન અને કર્મથી કોઈને પણ આઘાત ન પહોંચાડો. એકાંતમાં રહો. મનન કરો. વિચાર કરો. ધ્યાન કરો. આ જ જ્ઞાનીઓ તથા સંતોનો ઉપદેશ છે.

(૯૮૫) કોઈ વસ્તુની કામના ન કરો. બદલામાં કશી અપેક્ષા ન રાખો. ગંગાની જેમ, પુષ્પવૃક્ષોની જેમ, ચંદનની જેમ આપતા જાઓ, પરોપકારી બનો.

(૯૮૬) પ્રેમ, આદર, દયા તથા પ્રસન્નતાપૂર્વક દરેક વ્યક્તિનું સ્વાગત કરો ન જાણે કયા રૂપમા નારાયણ મળી જાય ?

(૯૮૭) જે બીજા માટે જીવે છે તે જ વાસ્તવમાં જીવે છે. સ્વાર્થી વ્યક્તિ છતાં પણ મરેલા સમાન છે.

(૯૮૮) બીજાની ભલાઈ તથા સેવા કરવી તે જ તમારો સિદ્ધાંત હોવો જોઈએ ગરીબ તથા પીડિતોની સેવા કરવી તે જ તમારું કર્તવ્ય છે. તમારા લાભની જરા પણ ચિંતા ન કરો.

(૯૮૯) ગરીબોની સેવા કરો. જનતામાં જનાર્દનને જુઓ. આ તમારા માટે મહાન ક્ષેત્ર છે. ધર્મશાળાઓ બંધાવવા અને કૂવા ખોદાવવા શા માટે જાઓ છો ?

(૯૯૦) ડાકૂ પણ મહાન ઋષિ બની ગયા છે. આજનો પાપી પણ કાલનો મહાન સંત હોઈ શકે છે માટે પ્રયત્ન કરો. શુદ્ધ બનો. સંતોનો સમાગમ કરો.

(૯૯૧) ઇશ્વરની આરતિ કરતી વખતે તમારા બધા રાગ બાળી નાખો.

(૬૯૨) તમારા દૈનિક જીવનમાં શુદ્ધ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનો અભ્યાસ કરો. બધા જીવોને તમારા પ્રેમમાં સ્થાન આપો. સર્વ પ્રકારની ઘૃણાને કચડી નાખો. હૃદયને વિકસિત કરો. આજ સાચી સંસ્કૃતિ છે.

(૬૯૩) સર્વ જીવન એક જ છે. આ જગત એક નિકેતન છે. સર્વ મનુષ્યો એક પરિવારના સભ્યો છે. (વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્) સારી સૃષ્ટિ સપ્રાણ છે. કોઈપણ વ્યક્તિ એ પૂર્ણથી અલગ નથી. મનુષ્ય પોતાની જાતને બીજાથી અલગ કરીને ક્લેશોનું નિર્માણ કરે છે. અલગતા જ મૃત્યુ છે. એકતા નિત્ય જીવન છે વિશ્વપ્રેમનું સર્જન કરો. સર્વનો સમાવેશ કરો. સર્વને ભેટો. બીજાની યોગ્યતા ઓળખો અને તેની કદર કરો બધા જાતિગત અને ધાર્મિક બંધનોને તોડી નાખો. પ્રાણીમાત્રમાં તે અદ્વૈત સત્તાનો સાક્ષાત્કાર કરો. પ્રાણીમાત્રની રક્ષા કરો. સર્વ જીવન પવિત્ર છે. પશુપક્ષીઓની રક્ષા કરો. ત્યારે જ આ જગત સૌંદર્યોનું સ્વર્ગ બનશે અને બનશે શાંતિ તથા સમતાનું ધામ.

(૬૯૪) માત્ર એક કૌપીન ધારણ કરીને મુક્ત રૂપે વિચરણ કરો. ભિક્ષા દ્વારા જે કંઇ મળે તેમાં જ નિશ્ચિંત રહો. ધ્યાનના સુખનો ઉપભોગ કરો. સંતોષામૃતનું પાન કરો. શું ગંગાજીના શીતળ, સ્ફૂર્તિદાયક જળથી વધારે સ્વાદિષ્ટ બીજું કોઈ શરબત છે ? હરિયાળી ભૂમિ ઉપર હાથનું ઓશિકું બનાવી સૂઇ રહો. ત્રણ લોકનુ રાજ્ય પણ તમને લોભાવી નથી શકતું.

(૬૯૫) મનમાં આનંદરહિત કાર્યોમાં સાથ ન આપો. આત્માર્પણ કરો. નિયમિત જપ કરો. તમારું હૃદય જલદીથી ખીલી ઊઠશે.

(૬૯૬) ગરીબ, રોગી, સાધુ તથા દેશની સેવા–પતિતોનું ઉત્થાન, આંધળાને માર્ગ-દર્શન, પીડિતોને સાન્ત્વના, દુઃખીને દિલાસો – એ જ તમારા આદર્શ હો. ઇશ્વરમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા, પાડોશી સાથે આત્મવત્ પ્રેમપૂર્ણ વ્યવહાર, સહૃદય ઇશ્વરભક્તિ, ગૌ, પશુ, બાળક તથા સ્ત્રીની રક્ષા–આ જ તમારા સિદ્ધાંત હો. ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર જ તમારું લક્ષ્ય હો.

૪૪. સાધના તથા કેટલાક અનુભવ

(૬૯૭) જ્યારે તમને આત્માની કંઇક ઝલક મળે, જ્યારે તમે પ્રખર પ્રકાશ જુઓ કે જ્યારે તમને કોઇ અનોખો આધ્યાત્મિક અનુભવ થાય તો ભયના માર્યા પીછે હઠ કરશો નહિ. સાધનાનો ત્યાગ ન કરો. તેને ભ્રાન્તિ ન સમજો. વીર બનો. સુખપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ.

(૬૯૮) કોઇ સુખાસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરી દો. કલ્પના કરો કે કંઇ જ નથી. પછી એવી કલ્પના કરો કે ઇશ્વર સિવાય કંઇ જ નથી. ઇશ્વર જ સર્વત્ર છે.

(૬૯૯) ધારણા તથા ધ્યાનની શરૂઆતમાં તમે કપાળના કેન્દ્રમાં પ્રખર પ્રકાશ જોશો. તે અડધી કે એક મિનિટ ત્યાં રોકાઈને લુપ્ત થઈ જશે. જ્યોતિ ઉપરથી અથવા બાજુએથી ચમકી શકે છે. કેટલીક વખત છ અથવા આઠ ઈંચ વ્યાસનો સૂર્ય કિરણો સાથે અથવા કિરણો વિના દૃષ્ટિગોચર થાય છે. તમે તમારા ગુરુની મૂર્તિ અથવા ઉપાસ્ય દેવની મૂર્તિને પણ જોઈ શકો છો.

(૭૦૦) જો તમે જલદીથી સમાધિમાં પ્રવેશ કરવા માગતા હો તો તમારા મિત્રો અને સંબંધીઓ સાથેનો બધો જ સંબંધ કાપી નાખો. એક મહિનો અખંડ મૌન-વ્રતનું પાલન કરો. ખૂબ થોડો પરંતુ પૌષ્ટિક આહાર લો. કેવળ દૂધ ઉપર જ રહો. ગંભીર ધ્યાનમાં મગ્ન થઇ જાઓ. ઊંડી ડૂબકી લગાવો. તમે સમાધિમાં નિમગ્ન થઇ જશો. સતત અભ્યાસ કરો. સાવધ રહો. ડગલે ને પગલે તમારી સહજ બુદ્ધિનો પ્રયોગ કરો. મનની સાથે ઉગ્ર સંઘર્ષ ન કરો. એકલા હરવા ફરવા જાઓ. મન સાથે ખૂબ જ કોમળતાપૂર્વક વ્યવહાર કરો. દૈવી વિચાર તથા ઇશ્વરીય ભાવનાઓને ધીરે ધીરે વહેવા દો.

॥ હરિ ૐ તત્ સત્ ॥

